

# SOFT SKILLS FOR YOUTH DEVELOPMENT TERM 5, 2023

JANUARY 9 - FEBRUARY 3, 2023



**PARTICIPANT HANDBOOK**

**MAGGA EDUCATION**

Email: [contact@maggaeducation.com](mailto:contact@maggaeducation.com); Phone: 09 44802 1331  
[www.maggaeducation.com](http://www.maggaeducation.com); [www.facebook.com/MaggaEducation](http://www.facebook.com/MaggaEducation)



# SOFT SKILLS FOR YOUTH DEVELOPMENT TERM 5, 2023

JANUARY 9 - FEBRUARY 3, 2022

PARTICIPANT HANDBOOK

MAGGA EDUCATION

ဤပုံနှိပ်ထုတ်ဝေခြင်းကို USAID ၏ ငွေကြေးထောက်ပံ့မှုဖြင့် Family Health International (FHI360) ၏ နှစ်ဖက် သဘောတူညီချက်/ရန်ပုံငွေအမှတ် 72048218LA00001 ဖြင့် ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေပါသည်။ ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေရာတွင် ပါရှိသည့် အကြောင်းအရာများသည် FHI 360 သို့မဟုတ် USAID ၏ သဘောထားအမြင်၊ လေ့လာသုံးသပ်ချက်၊ သို့မဟုတ် ပေါ်လစီမူဝါဒများနှင့် မသက်ဆိုင်သကဲ့သို့ မည်သည့် ကုန်သွယ်မှုဆိုင်ရာ အမည်များ၊ စီးပွားရေးအရ ထုတ်ဝေသည့် ထွက်ကုန်များ သို့မဟုတ် အဖွဲ့အစည်းများကိုမျှ ထောက်ခံချက်ပေးသည့် သဘောမသက်ရောက်စေပါ။

This publication was prepared under a Grant funded by Family Health International under Co-operative Agreement/Grant No. 72048218LA00001 funded by USAID. The content of this publication does not necessarily reflect the views, analysis or policies of FHI 360 or USAID, nor does any mention of trade names, commercial products, or organizations imply endorsement by FHI 360 or USAID.

\*ကန့်သတ်\*

## သင်တန်းရည်ရွယ်ချက်များ

- ပါဝင်သူများသည် ၎င်းတို့၏ အားသာချက်၊ အားနည်းချက်တို့ကို ခွဲခြားသိမြင်ခြင်းဖြင့် ကိုယ်ရည် ကိုယ်သွေးကို ဆင်ခြင်သုံးသပ်နိုင်ပြီး ကိုယ်ပိုင်ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုများ တိုးတက် စေရန်
- ပါဝင်သူများသည် တစ်ဦးချင်းကွဲပြားမှုနှင့် မတူညီသော လက္ခဏာများနှင့်အမြင်များရှိမှုကို ခွဲခြား သတ်မှတ်နိုင်မည်ဖြစ်ပြီး မတူကွဲပြားမှုများကို နားလည်လက်ခံစေရန်
- ပါဝင်သူများသည် အများနှင့် ထိရောက်စွာ အတူလုပ်ဆောင်နိုင်ရန် လိုအပ်သော ကျွမ်းကျင်မှုများ ဖြစ်သော ဆက်သွယ်ခြင်း၊ နားထောင်ခြင်း၊ ဆုံးဖြတ်ချက်ချခြင်း၊ တီထွင်ဖန်တီးခြင်းနှင့် ပြဿနာ ဖြေရှင်းခြင်းဆိုင်ရာနည်းလမ်းများကို လေ့လာ၍ လက်တွေ့ဘဝကို ထင်ဟပ်သော ဖြစ်ရပ်လေ့လာ မှုများတွင် ပြန်လည်အသုံးပြုစေရန်
- ပါဝင်သူများသည် အဖွဲ့အတွင်း ထိရောက်စွာ အလုပ်လုပ်နိုင်၍ ၎င်းတို့၏ ရွေးချယ်ရာ ခေါင်းဆောင်မှုပုံစံများအတိုင်း ဦးဆောင်လာစေရန်
- ပါဝင်သူများသည် ကိုယ်ပိုင်ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်များချမှတ်၍ ရေတိုအစီအစဉ် ရေးဆွဲစေရန်
- ပါဝင်သူများသည် အချိန်ကိုပိုမိုထိရောက်စွာအသုံးပြုရန်နှင့် ၎င်းတို့၏ရည်မှန်းချက်များအောင်မြင် ရန် ၎င်းတို့၏လုပ်ဆောင်မှုအစီအစဉ်များတွင် တိုးတက်အောင်မြင်စေရန် ကူညီပေးသည့်နည်း လမ်းများကို သုံးသပ်ရန်
- ပါဝင်သူများသည် ရပ်ရွာအဖွဲ့အစည်းအတွင်းရှိ ပြဿနာတစ်ခုကို ဖြေရှင်းရန် အစီအစဉ်တစ်ခု ရေးဆွဲအကောင်အထည်ဖော်ရာတွင် အဖွဲ့လိုက်အနေဖြင့် လုပ်ဆောင်ရန်

## ပါဝင်သူ သင်ယူမှုပန်းတိုင်များ

သင်တန်းပြီးဆုံးပါက တတ်မြောက်ရန် မျှော်မှန်းထားမှုများ



### အခန်း (၁) - ကိုယ်ပိုင်ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုများ

- မိမိကိုယ်ကို သိမြင်ခြင်း
- မိမိ၏ ဖြစ်တည်မှု
- အပြုသဘောဆောင်သော စိတ်ထားနှင့် မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်မှု

### အခန်း (၂) - ပူးပေါင်းလုပ်ကိုင်နိုင်မှုဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုများ

- ဆက်သွယ်မှုဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုများ
- အကြမ်းမဖက်သောဆက်သွယ်ရေး
- တက်ကြွစွာ နားထောင်ခြင်း
- ဆုံးဖြတ်ချက်ချခြင်း
- တီထွင်ဖန်တီးခြင်း
- ပြဿနာဖြေရှင်းခြင်း

### အခန်း (၃) - အသင်းအဖွဲ့နှင့် ခေါင်းဆောင်မှုဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုများ

- အဖွဲ့လိုက်လုပ်ဆောင်ခြင်း
- ခေါင်းဆောင်နိုင်မှု

### အခန်း (၄) - အစီအစဉ်ရေးဆွဲခြင်းနှင့် အကောင်အထည်ဖော်ခြင်း

- ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်ကို ချမှတ်ခြင်း
- အစီအစဉ်ရေးဆွဲခြင်း
- ဦးစားပေးသတ်မှတ်ခြင်းနှင့် အချိန်စီမံခန့်ခွဲခြင်း
- အသိုင်းအဝိုင်း၊ ရပ်ရွာအဖွဲ့အစည်း

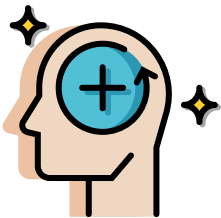
## အခန်း (၁) - ကိုယ်ပိုင်ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုများ



မိမိကိုယ်ကို သိမြင်ခြင်း



မိမိ၏ ဖြစ်တည်မှု



အပြုသဘောဆောင်သော စိတ်ထားနှင့် မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်မှု



၁) (ဥပမာ- ရဲရင့်ခြင်း၊ လျင်မြန်ခြင်း၊ သန်မာခြင်း၊ ရှက်တတ်ခြင်း၊ ကြမ်းတမ်းခြင်း၊ ပျော်တတ်ခြင်း၊ စိတ်ဆိုးခြင်း၊ ရိုင်းစိုင်းခြင်း) နှင့် ကိုက်ညီသော တိရစ္ဆာန်များကို စဉ်းစားပါ။

၂) သင့် အသိုင်းအဝိုင်းတွင်းတွင် အကြီးအကဲများမှ ထိုတိရစ္ဆာန်တွေ အကြောင်း တစ်စုံတရာပြောနေတာ ကြားဖူးပါသလား။ တိရစ္ဆာန်တွေ အပေါ် သူတို့၏အမြင်များမှာ အဘယ်နည်း။

၃) သင်နှင့် ကိုက်ညီပြီး သင်အကြိုက်ဆုံး တိရစ္ဆာန်တစ်မျိုးကို ရွေးပါ။ ပုံဆွဲပါ။

လူတစ်ဦးချင်းစီတွင် ကိုယ်ပိုင်ထူးခြားသောလက္ခဏာနှင့် အရည်အချင်းများရှိပါသည်။ လူတစ်ဦးနှင့် တစ်ဦး မတူညီကြသည်မှာ မှန်သော်လည်း လူတိုင်းတွင် ကိုယ်စီအားသာချက် အားနည်းချက်များ ရှိကြပါသည်။ မိမိကိုယ်ကိုမြင်သောပုံစံသည် အခြားသူတွေမြင်သောပုံစံနှင့် မတူနိုင်တာကြောင့် မတူညီသောလူများတွင် မတူညီသောအမြင်များရှိကြပါသည်။

လူတိုင်းတွင် အကောင်းနှင့်အဆိုး နှစ်မျိုးလုံးရှိသောကြောင့်၊ မိမိကိုယ်တိုင်နှင့် အခြားသူများ၌ ကောင်းသောအရာများကို ရှာဖွေခြင်း သည် ပိုကောင်းပါသည်။ အခြားသူများ မိမိကို ပိုနားလည်အောင် ကူညီပေးရန် မိမိကိုယ်ကို သိမြင်ရန် အရေးကြီးပါသည်။

### Johari ပြတင်းပေါက်များ

အကွက် (I) တွင် သင့်အကြောင်း အခြားသူများ ကောင်းစွာသိသောအရာများ

အကွက် (II) တွင် အခြားသူများက သင့်ကိုထင်မြင်ယူဆထားသော်လည်း သင် မသိသောအရာများ

အကွက် (III) တွင် သင်ကိုယ်တိုင်သာ သိသော သင့်အကြောင်းများ

အကွက် (IV) သည် သင့်အကြောင်း သင်ရော အခြားသူများ မသိသော အကြောင်းများ

မိမိအကြောင်း	အခြားသူများသိသော အကြောင်းမျှ	အခြားသူများ မသိသောအကြောင်း
မိမိသိသောအကြောင်းများ	I	III
မိမိမသိသောအကြောင်းများ	II	IV

## Johari ပြတင်းပေါက်များ

အကွက် (I) တွင် သင့်အကြောင်း အခြားသူများ ကောင်းစွာသိသောအရာများကို မှတ်သားပါ။  
 အကွက် (II) တွင် အခြားသူများက သင့်ကိုထင်မြင်ယူဆထားသောလည်း သင်မသိသောအရာများကို ချရေးပါ။  
 အကွက် (III) တွင် သင်ကိုယ်တိုင်သာ သိသော အချက်အလက်များဖြင့် ဖြည့်ပါ။ ဒါတွေက တခြားသူများကို ထိုအချက်များ လှိုဝှက်ထားနိုင်ပါသည်။  
 အကွက် (IV) သည် သင့်အကြောင်း သင်ရော အခြားသူများ မသိသော အချက်အလက်များဖြင့် ဖြည့်စွက်သင့်ပါသည်။ ဤအကွက်သည် ကွက်လပ်ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

မိမိအကြောင်း	အခြားသူများသိသော အကြောင်းများ	အခြားသူများ မသိသောအကြောင်း
မိမိသိသောအကြောင်းများ	I	III
မိမိမသိသောအကြောင်းများ	II	IV

- (၁)
- (၂)
- (၃)
- (၄)

ဖော်ပြပါ ဇယားကို ဖတ်၍ မိမိနှင့် သင့်လျော်သော အဖြေကိုရွေးချယ်ပါ။ မိမိကိုယ်မိမိ မည်မျှပြောင်းလဲနိုင်သည်ကို ဆုံးဖြတ်ရန် လိုအပ်ပါသည်။

- (၁) လုံးဝမပြောင်းလဲနိုင်ပါ။
- (၂) အနည်းငယ်ပြောင်းလဲနိုင်ပါသည်။
- (၃) အများကြီးပြောင်းလဲနိုင်ပါသည်။
- (၄) လုံးဝပြောင်းလဲနိုင်ပါသည်။

- မျက်နှာ
- ဆံပင်ပုံစံ
- အရပ်
- ရုက်တတ်ခြင်း
- အလေးစားဆုံး ပုဂ္ဂိုလ်
- မိဘ
- အိပ်ရာထချိန်
- အဝတ်အစားဝတ်ပုံ
- မျက်လုံးအရောင်
- မွေးနေ့
- အမှတ်စာရင်းရလဒ်
- အသားအရောင်
- ကျား/မ
- အစားအသောက်
- အနာဂတ်ရည်မှန်းချက်



## မိမိကိုယ်ကို သိမြင်ခြင်း၊ မိမိ၏ ဖြစ်တည်မှု

### ဆန်းစစ်အကဲဖြတ်ခြင်း

- မည်သည့် သင်ယူမှုလုပ်ငန်းများကို ပြီးမြောက်ခဲ့ပါသနည်း။
- မိမိ၏ ဖြစ်တည်မှုကို နှင့် အခြားသူများနှင့် မတူညီမှုများကို နားလည်လက်ခံနိုင်ပါသလား။ အဘယ်ကြောင့်နည်း။
- မိမိကိုယ်ကိုသိမြင်ခြင်းနှင့် မတူညီမှုများကို လက်ခံနားလည်ခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍ မည်သည့် ကျွမ်းကျင်မှုအသစ်များကို သင် နားလည်လေ့လာ ခဲ့ပြီး နောင်တွင် ကျင့်သုံး၍ ပိုမိုတိုးတက်စေမည်နည်း။



### ဆက်လက်လုပ်ဆောင်မှု

၁) မိမိ၏ ဖြစ်တည်မှုကို နှင့် အခြားသူများနှင့် မတူညီမှုများ နားလည်လက်ခံနိုင်မှုကို မည်သို့ ဆက်လက် တိုးတက်အောင် လုပ်ဆောင်မည်နည်း။

ကျွန်ုပ်သည် ကျွန်ုပ်ကိုယ်ကိုသိမြင်၍ အခြားသူများနှင့် မတူညီမှုများကို နားလည်လက်ခံနိုင်မှုကို ဆက်လက် တိုးတက်အောင် အောက်ပါတို့ကိုလုပ်ဆောင်သွားပါမည်။

- .....
- .....
- .....

၂) သင်သည် အလုပ် သို့မဟုတ် သင်တန်းတစ်ခုအတွက် လျှောက်ထားသောအခါ သင့်၏ အားသာချက်၊ အားနည်းချက်များအကြောင်း သိချင်ကြပါသည်။ လျှောက်လွှာတွင် သင့်၏ အားသာချက်၊ အားနည်းချက်များအကြောင်းနှင့်ပတ်သက်၍ မည်သည့်ဥပမာများကို သင် ပေးနိုင်ပါသနည်း။

၃) သင့်၏ လျှောက်လွှာကို သဘောကျ၍ အင်တာဗျူးဖိတ်ပါသည်။ အင်တာဗျူးတွင် သင့်၏ အားသာချက်၊ အားနည်းချက်များအကြောင်းနှင့်ပတ်သက်၍ နောက်ထပ် မည်သည့် ဥပမာများကို သင် ပေးနိုင်ပါသနည်း။



**အောက်ပါအခြေအနေများကို စဉ်းစားကြည့်ပါ။**

- ထိုကဲ့သို့ဖြစ်ဖူးပါသလား။ မည်သို့ တုံ့ပြန်ခဲ့ပါသလဲ။
- အကယ်၍ ထိုကဲ့သို့ ဖြစ်ခဲ့သော် သင်မည်သို့ တုံ့ပြန်မည်နည်း။

သင်သည် ညနေဘက် ထုံးစံအတိုင်း လမ်းပေါ်မှာ လမ်းလျှောက်နေပါတယ်။ ဟိုအဝေးက လမ်း၏တစ်ဖက်မှာ လွန်ခဲ့တဲ့ ရက်သတ္တပတ်အနည်းငယ်က သူငယ်ချင်းတစ်ယောက်က မိတ်ဆက်ပေးဖူးသော လူတစ်ယောက်ကို တွေ့လိုက်ပါတယ်။ အဲတုန်းက စကားအနည်းငယ်သာ ပြောခဲ့ဖူးသော်လည်း ယခုတွေ့သောအခါ သူ့ကို လက်ပြန်ဆက်ဆံရန် ဆုံးဖြတ်လိုက်ပါတယ်။

သူမသည် မတုံ့ပြန်သင့်အပြင် သင့်ကို လျစ်လျူရှုကာ လမ်းဆက်လျှောက်သွားပါတယ်။

**ဤအခြေအနေတွင် သင့်၏ချက်ချင်းတုံ့ပြန်မှုမှာ အောက်ပါအချက်နှစ်ချက်မှ မညီသည့်အရာ ဖြစ်မည်နည်း။**

- (က) သူမက မိမိကို သတိမထားမိသည့်ပုံစံဟန်ဆောင်တယ်။ မိမိ ကိုယ်ကိုကြောင်တောင်တောင်နိုင်သည်ဟု ခံစားရပါတယ်။ သူမ မိမိကို သဘောမကျဘူးဆိုတာ သိသာလွန်းလိုက်တာ။ မိမိသည် လွန်ခဲ့တဲ့ ရက်သတ္တပတ် အနည်းငယ် သူမနှင့်တွေ့တုန်းကလည်း ကြောင်တောင်တောင် ဖြစ်ခဲ့တာ ယခုလည်း ကြောင်တောင်တောင် ထပ်ဖြစ်တာပါပဲ။
- (ခ) မိမိကသာ သူမ မြင်တယ်ထင်တာ..ဒါပေမယ့်သူမ မမြင်တာလည်း ဖြစ်နိုင်တယ်။ သူမနှင့် တော်တော်ဝေးနေသေးတာပါ။ မိနစ်အနည်းငယ်မျှသာ စကားပြောခဲ့ဖူးသောကြောင့် သူမသည် မိမိကို မမှတ်မိနိုင်တာလည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဒါမှမဟုတ် သူမ ရှက်နေမှာလား။ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် ဒါက ကြီးကြီးမားမားတော့ မဟုတ်ပါဘူး။
- မည်သည့်တုံ့ပြန်မှုက အဆိုးမြင်မှုအပေါ် အခြေခံပြီး မည်သည်သည် အပြုသဘောဆောင်မှုအပေါ်အခြေခံပါသလဲ။
- မည်သည့် တုံ့ပြန်မှုသည် ဤအခြေအနေ၏ အဖြစ်မှန်နှင့် အကောင်းဆုံး ကိုက်ညီပါသနည်း။

**ဖော်ပြပါ အခြေအနေများကို လေ့လာ၍ အဆိုးမြင်သော အတွေးအမြင်နှင့် အပြုသဘောဆောင်သော အတွေးအမြင် နှစ်ဘက်လုံးကို စဉ်းစား၍ တစ်ခုကို ရွေးချယ်ပါ။**

အခြေအနေ	အဆိုးမြင်သောအတွေးအမြင်	အပြုသဘောဆောင်သော အတွေးအမြင်
အလုပ်နေရာသစ်တစ်ခု စလုပ်မည်ဖြစ်သော်လည်း အသိမရှိပါ။	ငါ့ကို ဘယ်သူမှ ကြိုက်မှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဘာပြောရမှန်း မသိတော့ လူတွေက ငါ့ကို စိတ်ဝင်စားကြမှာ မဟုတ်ဘူး။ စိုးရိမ်ရတယ်။	ငါ့မှာ ငါဘယ်သူလဲ ဆိုတာကို သိတဲ့ ငါ့ကိုသဘောကျတဲ့ သူငယ်ချင်းတွေရှိတယ်။ စိုးရိမ်မှုတွေ ရှိတယ်။ဒါက သဘာဝပဲလေ။
သင်တန်းတက်ရန် လျှောက်လွှာတင်ရာတွင် လျှောက်လွှာကို ပယ်ချခဲ့ရပါတယ်။		
မိုးရွာပြီး မိုးကာအင်္ကျီမပါသောကြောင့် ရေစိုပါတယ်။		

## အပြုသဘောဆောင်သောဘဝအတွက် လုပ်ဆောင်ချက်များ

၁) အခြားသူများအတွက် လုပ်ဆောင်ပေးပါ။ အခြားသူများကို ကူညီခြင်းသည် အသေးအမွှားဖြစ်စေ ကြီးကြီးမားမားဖြစ်စေ တခြားလူအတွက်လည်း အကျိုးရှိသလို သင့်အတွက်လည်း ကောင်းနိုင်ပါတယ်။

၂) အခြားသူများနှင့် ချိတ်ဆက်မှု တည်ဆောက်ပါ။ လူအများသည် သူတို့ကို တန်ဖိုးထားသော အဖွဲ့ သို့မဟုတ် အဖွဲ့တစ်ခု၏အစိတ်အပိုင်းလို့ ခံစားရသောအခါ ပိုပျော်ရွှင်ပြီး လုံခြုံတယ်လို့ ခံစားရပါသည်။

၃) ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာမှုကို ဂရုစိုက်ပါ။ လေ့ကျင့်ခန်းပုံမှန်လုပ်ခြင်းသည် ဦးနှောက်အတွင်းရှိ ENDORPHIN များကို ထုတ်လွှတ်သောကြောင့် အပြုသဘောဆောင်သော တွေးခေါ်မှုကို မြှင့်တင် ပေးနိုင်သည့်အပြင် သင့်အား ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကြံ့ခိုင်စေပါသည်။

၄) သတိရှိပါ။ မိနစ်အနည်းငယ်ကြာ အချိန်ယူ၍ တည်ငြိမ်စွာ အသက်ရှူ၍ သင့်ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ အရာများဖြစ်သော အရောင်များ၊ အသံများ၊ အသွင်အပြင်နှင့် ခံစားချက်များကို အာရုံစိုက်ပါ။

၅) ဆက်လက်လေ့လာပါ။ ဦးနှောက်သည် ဘဝတစ်လျှောက်လုံး သင်ယူနိုင်မှုရှိပြီး သင်ယူပြီးသော အသိပညာနှင့် ကျွမ်းကျင်မှုအသစ်များကို ချိတ်ဆက်မှုများ ပြုလုပ်ပေးသည်။ သင်ယူခြင်းက သင့်ကို တက်ကြွစေပြီး အောင်မြင်မှုကို ခံစားရစေကာ ယုံကြည်မှုကို မြှင့်တင်ပေးနိုင်ပါသည်။

၆) မိမိကိုယ်မိမိ ဦးတည်ချက်တစ်ခုပေးပါ။ ကျွန်ုပ်တို့အားလုံးသည် မျှော်လင့်ရမည့်အရာများ လိုအပ် ပါသည်။ သင်ဖြစ်ချင်သည့်နေရာကို ရောက်ရန် ပန်းတိုင်အချို့ကို သင်ချမှတ်လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။

၇) မိမိ၏ခံနိုင်ရည်ကို မြှင့်တင်ပါ။ ကျွန်ုပ်တို့အားလုံးသည် မတူညီသောအချိန် များတွင် ဖိအားများ၊ စိတ်ဒဏ်ရာများ သို့မဟုတ် ဆုံးရှုံးမှုများနှင့် ရင်ဆိုင်ကြုံတွေ့နေရသော်လည်း ခံနိုင်ရည်ရှိရန် အရေးကြီးပါသည်။ အခြေအနေများကို မည်သို့တုံ့ပြန်ရမည်ကို ကျွန်ုပ်တို့တွင် ရွေးချယ်ခွင့် အတိုင်းအတာ တစ်ခုရှိကြောင်း အသိအမှတ်ပြုရန်ဖြစ်ပါသည်။

၈) မိမိ၏အတွေးများကို လေ့ကျင့်ပါ။ ဥပမာအားဖြင့် သင်သည် အပြုသဘောဆောင်သော အတွေး အမြင်များဖြစ်သည့် ကျေးဇူးတရား၊ ကြင်နာမှု၊ ကျေနပ်မှုစသည်ဖြင့်အမြဲတမ်းတွေးတောကြည့်ပါက အပြုသဘောဆောင်သော တွေးခေါ်နိုင်မှု အားကောင်းလာမည်ဖြစ်သည်။

၉) မိမိ၏ဖြစ်တည်မှုကို ကျေနပ်ပါ။ မည်သူမျှပြီးပြည့်စုံမှုမရှိသည်ကို လက်ခံပေးပါ။

၁၀) မိမိဘဝ၏ အဓိပ္ပါယ်ကို ရှာဖွေပါ။ လူအများစုသည် မိမိတို့သည် အရေးပါသော အစိတ်အပိုင်း တစ်ခုဟု ခံစားမိသောအခါ ပိုပျော်ရွှင်ကြပြီး ၎င်းတို့၏ဘဝကို ထိန်းချုပ်နိုင်သည်ဟု ခံစားမိကြသည်။ အချို့သည် ၎င်းတို့၏ မိသားစုတွင်၊ အချို့သည် အားကစား သို့မဟုတ် ၎င်းတို့၏ အလုပ်၊ ယုံကြည် ကိုးကွယ်မှုများတွင် အဓိပ္ပာယ်ကို ရှာဖွေကြပါသည်။





## အပြုသဘောဆောင်သော စိတ်ထားနှင့် မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်မှု

### ဆန်းစစ်အကဲဖြတ်ခြင်း

- မည်သည့် သင်ယူမှုလုပ်ငန်းများကို ပြီးမြောက်ခဲ့ပါသနည်း။
- အပြုသဘောဆောင်သောသဘောထားအမြင်နှင့် ပတ်သတ်၍ သင့်၏ကိုယ်ပိုင်အကြံပြုချက်အတိုင်း သင် လုပ်ဆောင်ပါသလား။ အဘယ်ကြောင့်နည်း။
- သင့်၏ အမြင်များ ယခု ပိုအပြုသဘောဆောင်လာပါသလား။ အဘယ်ကြောင့်နည်း။
- အပြုသဘောဆောင်သော အတွေးအမြင်များနှင့်ပတ်သတ်၍ မည်သည့် ကျွမ်းကျင်မှုအသစ်များကို သင် နားလည်လေ့လာခဲ့ပြီး နောင်တွင် ကျင့်သုံး၍ ပိုမိုတိုးတက်စေမည်နည်း။



### ဆက်လက်လုပ်ဆောင်မှု

၁) မိမိ၏ ဖြစ်တည်မှု နှင့် အခြားသူများနှင့် မတူညီမှုများကို နားလည်လက်ခံနိုင်မှုကို မည်သို့ ဆက်လက် တိုးတက်အောင် လုပ်ဆောင်မည်နည်း။

ကျွန်ုပ်သည် ကျွန်ုပ်ကိုယ်ကိုသိမြင်၍ အခြားသူများနှင့် မတူညီမှုများကို နားလည်လက်ခံနိုင်မှုကို ဆက်လက် တိုးတက်အောင် အောက်ပါတို့ကိုလုပ်ဆောင်သွားပါမည်။

- .....
- .....
- .....

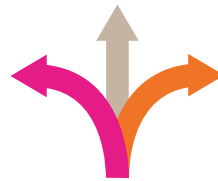
၂) သင်သည် အလုပ် သို့မဟုတ် သင်တန်းတစ်ခုအတွက် လျှောက်ထားသောအခါ ၎င်းတို့သည် ခက်ခဲသောအခြေအနေတစ်ခုကို အပြုသဘောဖြင့် မည်ကဲ့သို့ ချဉ်းကပ်ခဲ့ကြောင်းနှင့်ပတ်သက်၍ သင့်တွင် အတွေ့အကြုံရှိသည်ကို သိချင်ကြပါသည်။ လျှောက်လွှာတွင် ခက်ခဲသောအခြေအနေတစ်ခုကို အပြုသဘောဖြင့် မည်ကဲ့သို့ ချဉ်းကပ်ခဲ့ကြောင်းနှင့်ပတ်သက်၍ မည်သည့်ဥပမာများကို သင် ပေးနိုင်ပါသနည်း။

၃) သင့်၏ လျှောက်လွှာကို သဘောကျ၍ အင်တာဗျူးဖိတ်ပါသည်။အင်တာဗျူးတွင် အပြုသဘောဆောင်သော သဘောထားအမြင်နှင့်ပတ်သက်၍ နောက်ထပ် မည်သည့် ဥပမာများကို သင် ပေးနိုင်ပါသနည်း။ သင့်တွင် အပြုသဘောဆောင်သောသဘောထားရှိကြောင်း သူတို့ကို သင်မည်သို့ပြသနိုင်မည်နည်း။

## အခန်း (၂) - ပူးပေါင်းလုပ်ကိုင်နိုင်မှုဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုများ



ဆက်သွယ်မှုဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုများ



ဆုံးဖြတ်ချက်ချခြင်း



အကြမ်းမဖက်သောဆက်သွယ်ရေး



တီထွင်ဖန်တီးခြင်း



တက်ကြွစွာ နားထောင်ခြင်း



ပြဿနာဖြေရှင်းခြင်း



ညွှန်ပြချက်သော ဆက်သွယ်မှုဆိုင်ရာ ဥပမာများကို ကြည့်ပါ။  
အခြေအနေတစ်ခုစီတွင် မည်သည့်ပြဿနာရှိပါသနည်း။  
ထိုအခြေအနေမျိုးတွင် သင်မည်သို့ လုပ်ဆောင်မည်နည်း။

မိမိဖျားနေသဖြင့် အကြောင်းကြားရန် အလုပ်ရှင်ကို ဖုန်းခေါ်ရာတွင်

မိမိ - ကျွန်တော်ဒီနေ့မလာဘူး...

အလုပ်ရှင် - ဘာဖြစ်တာလဲ။ အဆင်ပြေရဲ့လား။

မိမိ - ဟုတ်ကဲ့ ကျွန်တော်မလာဖြစ်ဘူး။

အလုပ်တွင် စက်ပစ္စည်းတစ်ခုနှင့် ရုန်းကန်နေရချိန်

A - ဒီစက်စုတ်ကို ဘယ်လိုသုံးရမှန်းမသိဘူး။ မင်းငါ့အတွက်လုပ်ပေးရမယ်။ ငါမလုပ်နိုင်ဘူး။

B - မင်းအရင်ကဘာလို့ အကူအညီ မတောင်းတာလဲ။

A - မသိဘူး... အူကြောင်ကြောင်နိုင်လို့။

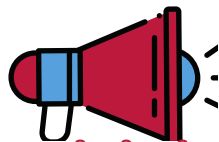
## တိုက်ရိုက်နှင့် သွယ်ဝိုက်ဆက်သွယ်မှု နည်းလမ်းများ

ဆက်သွယ်မှု နည်းလမ်းများ	ဖော်ပြချက်	ကောင်းကျိုးများ	ဖြစ်နိုင်သည့် ပြဿနာများ	အသုံးပြုသင့်သည့် အချိန်
တိုက်ရိုက်	<p>စိတ်ကူးများ၊ ခံစားချက်များ၊ လိုလားချက်များ၊ လိုအပ်ချက်များနှင့် တောင်းဆိုချက်များကို စကားလုံးအနည်းငယ်ဖြင့် ရိုးရိုးရှင်းရှင်း ပြတ်ပြတ်သားသား ဖော်ပြပါသည်။</p>	<p>မြန်မြန်ပြောပြနိုင်သည်။ ရှုပ်ထွေးနိုင်မှု နည်းသည်။</p>	<p>တခြားသူများ၏ ခံစားချက်များကို ထိခိုက်စေသည်။ အထူးသဖြင့် သက်ကြီးရွယ်အိုများကို လုံလောက်သော လေးစားမှု မပြပါ။</p>	<p>အချိန်မရှိသော အခါ၊ အရေးပေါ် အခြေအနေ၊ ယဉ်ကျေးမှုအရ လက်ခံနိုင်သည့် အခါတွင် ဤပုံစံကို အသုံးပြုပါ။</p>
သွယ်ဝိုက်	<p>စိတ်ကူးများ၊ ခံစားချက်များ၊ လိုလားချက်များ၊ လိုအပ်ချက်များနှင့် တောင်းဆိုချက်များကို အတိအကျ မဖော်ပြဘဲ၊ အရိပ်အမြွက် သို့မဟုတ် အကြံပြုချက်ပေးသည်နှင့် တူပါသည်။</p>	<p>လူများကို သဘောထား ကွဲလွဲမှုကို ယဉ်ကျေးစွာ ပြောရန် အမှားလုပ်ရန် သို့မဟုတ် အရှက်မကွဲရန် အခွင့်အရေးပေးသည်။</p>	<p>အမှန်တကယ် လိုချင်မှု၊ လိုအပ်မှု၊ သို့မဟုတ် ခံစားမှုကို နားလည်မှုလွဲနိုင်ပါသည်။ ပြောဆိုချက်များကို နားလည်ရန် အလေ့အကျင့် လိုအပ်ပါသည်။</p>	<p>မှန်ကန်သော လုပ်ဆောင်မှု သို့မဟုတ် အဖြေတစ်ခု ထက်ပိုသော အခါ တိုက်ရိုက် ပြောဆိုမှုများသည် ယဉ်ကျေးမှုအရ မသင့်လျော်သည့်အခါ</p>



ဖော်ပြထားသော အချို့သောစာကြောင်းများသည် တိုက်ရိုက် သို့မဟုတ် သွယ်ဝိုက်သော တုံ့ပြန်ချက်များ ဖြစ်ပါသည်။တိုက်ရိုက်တုံ့ပြန်မှုဖြစ်လျှင် သွယ်ဝိုက်သောနည်းနှင့် ပြန်ရေးပါ။ သွယ်ဝိုက်သောတုံ့ပြန်မှုဖြစ်ပါက တိုက်ရိုက်ပုံစံပြန်ရေးပေးပါ။

- သူငယ်ချင်းများနှင့် အပြင်မထွက်ခင် အမှိုက်တွေကို ရှင်းပစ်ပါ။
- မီးဖိုချောင်ထဲမှာ ရှုပ်ပွနေတယ်။
- ဒါဟာ အရမ်းစိတ်ဝင်စားစရာကောင်းတဲ့ အဖြေတစ်ခုပါ။
- ဒီလိုသတင်းတွေကြားတော့ လူတချို့က အံ့ဩသွားကြတယ်။
- မင်းရဲ့သဘောထားကို ငါမကြိုက်ဘူး။
- မင်းငါ့ကိုအမြဲအော်တယ်။
- ဒီသီချင်းကြားရင် ရင်တွေခုန်နေသလို ခံစားရတယ်။
- ကျောင်းမှာ တနေကုန်ထိုင်နေရတာ ထွက်မပြေးချင်ဘူးလား။



ရှောင်သင့်သည်များ

<p><b>အပြစ်ရှာခြင်း</b> ထင်မြင်ချက်ပေးခြင်း၊ တံဆိပ်တပ်ခြင်း သို့မဟုတ် ဝေဖန်ခြင်း။ မင်းရဲ့ပြဿနာကတော့ ..... ငါ့အကြံဉာဏ်လိုချင်ရင် .....</p>	<p><b>တာဝန်ကို ငြင်းဆိုခြင်း</b> ရွေးချယ်မှုကို ငြင်းပယ်ခြင်း၊ အပြစ်တင်ခြင်း။ ငါလုပ်ရမယ်၊ သူလုပ်ခိုင်းတာကို .... ငါ ဒါကို ထိန်းချုပ်ခွင့်မှ မရှိတာ .....</p>
<p><b>တောင်းဆိုခြင်း</b> ပြစ်ဒဏ်ဖြင့် ခြိမ်းခြောက်ခြင်း အဲဒါကို အခုပဲ ရှင်းအောင်လုပ် ဒီလိုမလုပ်ရင်တော့ ..... မင်းမလုပ်လို့ကတော့ ပြီးမှ ငါ့အဆိုးမဆိုနဲ့ .....</p>	<p><b>ထိုက်တန်မှုကို တောင်းဆိုခြင်း</b> အပြုအမူကို ပြစ်ဒဏ်နှင့်/သို့မဟုတ် ဆုငွေနှင့် ချိတ်ဆက်ခြင်း။ အားလုံးက ငါ့အမှားပါ .... မင်းငါ့ကိုအကြွေးတင်ပြီ။</p>

## ဤအဆင့် ၄ ဆင့်ကို အသုံးပြု၍ ပဋိပက္ခအခြေအနေများကို ဖြေရှင်းရန် ကြိုးစားနိုင်ပါသည်။

၁)

အပြစ်တင်ခြင်း ဝေဖန်ခြင်းမရှိဘဲ အခြေအနေကို စောင့်ကြည့်လေ့လာပါ။

၂)

စောင့်ကြည့်လေ့လာမှုမှတစ်ဆင့် သင် မည်သို့ခံစားရသည်ကို ဖော်ထုတ်ပါ။

၃)

ထိုသို့ခံစားရခြင်းကို ဖြစ်စေသော လိုအပ်ချက်ကို ဖော်ထုတ်ပါ။

၄)

ထိုလိုအပ်ချက်ကို ဖြည့်စည်းရန် နည်းလမ်းတစ်ခုကို တောင်းဆိုပါ။  
ဆွေးနွေးညှိနှိုင်းမှု စတင်ပါ။

၁)

အပြစ်တင်ခြင်း ဝေဖန်ခြင်းမရှိဘဲ အခြေအနေကို  
စောင့်ကြည့်လေ့လာပါ။

မင်း ဂီတတီးနေတာ အရမ်းကျယ်လာတော့ ငါအိပ်လို့မရဘူး။

၂)

စောင့်ကြည့်လေ့လာမှုမှတစ်ဆင့် သင် မည်သို့ခံစားရ  
သည်ကို ဖော်ထုတ်ပါ။

အဲ့တာနဲ့ ငါ စိတ်အနှောင့်အယှက် ဖြစ်လာတယ်။

၃)

ထိုသို့ခံစားရခြင်းကို ဖြစ်စေသော လိုအပ်ချက်ကို  
ဖော်ထုတ်ပါ။

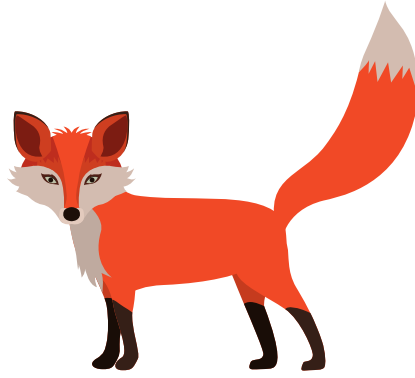
ငါကိုလေးစားမှု မရှိပုံဖြစ်တာကြောင့် စိတ်အနှောင့်အယှက်  
ဖြစ်ရတယ်။

၄)

ထိုလိုအပ်ချက်ကို ဖြည့်စည်းရန် နည်းလမ်းတစ်ခုကို  
တောင်းဆိုပါ။ ဆွေးနွေးညှိနှိုင်းမှု စတင်ပါ။

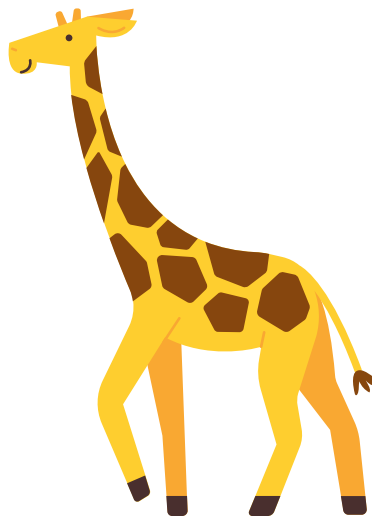
မင်း ဂီတသံလေးနည်းနည်းတိုးပေးလို့ အဆင်ပြေမလား။





မြေခွေး၏ ဗီဇသည် တိုက်ခိုက်တတ်ပြီး အသေကောင်ရှာစားတတ်သူများဖြစ်ပါသည်။ မြေခွေးသည် ဝေဖန်ခြင်း၊ ပြစ်ဒဏ်ပေးခြင်းနှင့် ဆုပေးခြင်းကို အသုံးပြုကာ အပြစ်ရှာခြင်း၊ အရှက်ကွဲခြင်းနှင့် ကြောက်ရွံ့ခြင်းတို့ကို ဖြစ်စေရန် လုပ်ဆောင်ပါသည်။ မြေခွေးသည် အရာဝတ္ထုများကို 'အဖြူ မဟုတ်လျှင် အမဲ' အဖြစ်သာ မြင်ပြီး အခြားလူများကို ရန်သူအဖြစ် မြင်ပါသည်။ မြေခွေးနားဖြင့် ကြားသောအခါ၊ ပြစ်တင်ဝေဖန်သံများကို ကြားရပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် အခြားသူများ၏ လုပ်ရပ်ကြောင့် ၎င်းတို့၏ နာကျင်ခံစားရမှုများကို အပြစ်တင်သည့် အကူအညီမဲ့သော သားကောင် ဖြစ်လာပါသည်။

---



သစ်ကုလားအုတ်သည် မြေပေါ်ရှိ တိရစ္ဆာန်အားလုံးနှင့်ယှဉ်လျှင် အကြီးမားဆုံးနှလုံးသားရှိပါသည်။ ၎င်း၏ရှည်လျားသောလည်ပင်းသည် ၎င်းအား ထိခိုက်လွယ်စေသည်။ သို့သော် ၎င်းသည် အခြေအနေတစ်ရပ်ကို ကြည့်ရှုနိုင်ပြီး အထက်မှနေ၍ ဓမ္မဓိဋ္ဌာန်ကျကျ မြင်နိုင်ပါသည်။ ပေါင်းသင်း ဆက်ဆံမှု၊ နားလည်မှုနှင့် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှုကို တန်ဖိုးထားရသော လူမှုရေးတိရစ္ဆာန်ဖြစ်ပါသည်။ သစ်ကုလားအုတ်သည် အခြားသူများ၏ လိုအပ်ချက်များနှင့် ခံစားချက်များကို နားလည်သဘော ပေါက်၍ စိတ်ပူပေးပါသည်။ အခြေအနေများတွင် အဖြူအမဲနှစ်ခုထက်ပိုကြောင်း သိပါသည်။ သစ်ကုလားအုတ်နားဖြင့် ကြားသောအခါတွင် အခြားသူများ၏ နာကျင်ခံစားမှုများကို ကြားရပြီး ကျွန်ုပ်တို့၏ သနားကြင်နာတတ်သော သဘောသဘာဝသည် ဤနာကျင်မှုကို ဖြေရှင်းလိုသော သဘောဖြစ်ပါသည်။ သစ်ကုလားအုတ်သည် ၎င်း၏ကိုယ်ပိုင် အတွေးအမြင်နှင့် လုပ်ဆောင်ချက်များ အတွက် တာဝန်ယူပါသည်။



## ဆက်သွယ်မှုဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုများ ဆန်းစစ်အကဲဖြတ်ခြင်း

- မည်သည့် သင်ယူမှုလုပ်ငန်းများကို ပြီးမြောက်ခဲ့ပါသနည်း။
- ဆက်သွယ်မှုဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုများနှင့် ပတ်သတ်၍ သင့်၏ကိုယ်ပိုင်အကြံပြုချက်အတိုင်း သင် လုပ်ဆောင်ပါသလား။ အဘယ့်ကြောင့်နည်း။
- သင် ယခု ဆက်သွယ်မှုကို ပိုမိုထိရောက်အောင် လုပ်ဆောင်လာနိုင်ပါသလား။ အဘယ့်ကြောင့်နည်း။
- ဆက်သွယ်မှုဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုများနှင့် ပတ်သတ်၍ မည်သည့် ကျွမ်းကျင်မှုအသစ်များကို သင် နားလည်လေ့လာခဲ့ပြီး နောင်တွင် ကျင့်သုံး၍ ပိုမိုတိုးတက်စေမည်နည်း။



## ဆက်လက်လုပ်ဆောင်မှု

၁) သင့်၏ ဆက်သွယ်မှုဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုများနှင့် ပတ်သတ်၍ မည်သို့ ဆက်လက်တိုးတက်အောင် လုပ်ဆောင်မည်နည်း။

ကျွန်ုပ်သည် ကျွန်ုပ်၏ ဆက်သွယ်မှုဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုများကို ဆက်လက် တိုးတက်အောင် အောက်ပါတို့ကိုလုပ်ဆောင်သွားပါမည်။

- .....
- .....
- .....

၂) သင်သည် အလုပ် သို့မဟုတ် သင်တန်းတစ်ခုအတွက် လျှောက်ထားသောအခါ ၎င်းတို့သည် လူအများနှင့် ထိထိရောက်ရောက် ဆက်သွယ်ပြောဆိုမှုနှင့်ပတ်သက်၍ သင့်တွင် အတွေ့အကြုံရှိသည်ကို သိချင်ကြပါသည်။ လျှောက်လွှာတွင် လူအများနှင့် ထိထိရောက်ရောက် ဆက်သွယ်ပြောဆိုမှုနှင့် ပတ်သက်၍ မည်သည့်ဥပမာများကို သင် ပေးနိုင်ပါသနည်း။

၃) သင့်၏ လျှောက်လွှာကို သဘောကျ၍ အင်တာဗျူးဖိတ်ပါသည်။ အင်တာဗျူးတွင် ထိရောက်သော ပြောဆိုဆက်ဆံရေးကျွမ်းကျင်မှုနှင့်ပတ်သက်၍ နောက်ထပ် မည်သည့် ဥပမာများကို သင် ပေးနိုင်ပါသနည်း။ အင်တာဗျူးတွင် မည်သို့ ပြောဆိုဆက်သွယ်သင့်ပါသနည်း။

## ခန္ဓာကိုယ်၏ဘာသာစကား

မျက်လုံး- နားထောင်သူသည် မည်သည်ကိုကြည့်သင့်သည်နည်း။ နားထောင်သူများသည် ပြောဆိုသူကို တိုက်ရိုက်ကြည့်ခြင်း သို့မဟုတ် အခြားတစ်နေရာသို့ ကြည့်ခြင်းသည် ပို၍ လေးစားမှုရှိပါသလား။

လှုပ်ရှားမှု- နားထောင်မှုကို ပြသသည့် သီးခြားအမှုအရာအချို့ကား အဘယ်နည်း။ နားထောင်သူများ သည် သူတို့ကြားနေသည့်အရာကို လွန်လွန်ကဲကဲတုံ့ပြန် သင့်ပါသလား။

အာရုံစူးစိုက်မှု- အချို့အခြေအနေတွင် မှတ်စုရေးခြင်းသည် နားထောင်နေသည်ကို ပြသပါသည်။ ထို့ အပြင် အခြားသူတစ်ဦးနှင့် ခဏ စကားပြောလို့ရနိုင်ပါသည်။ အချို့သည် နားထောင်နေစဉ် ဆဲလ်ဖုန်း အသုံးပြုခြင်းသည် အဆင်ပြေသည်ဟု ထင်မြင်ကြပါသည်။ သင့်အတွက် မည်သည်က အဆင်ပြေပါသနည်း။

စိတ်ခံစားမှုများ- နားထောင်သူသည် သင့်ခံစားချက်များကို နားလည်ကြောင်း သင်မည်သို့သိသနည်း။ ထိုအရာသည် နားထောင်စေချင်သူတစ်ယောက်အနေဖြင့် မည်မျှအရေးကြီးပါသနည်း။

အသံ - နားထောင်သူတစ်ယောက်ဖြစ်သည်ကို မည်သို့ပြောနိုင်ပါသနည်း။ စကားလုံးမဟုတ်သော နားထောင်သူတစ်ယောက် ပြုလုပ်နိုင်သော အသံများမှာ အဘယ်နည်း။



- အားပေးပါ- ဖော်ရွေပါ။ နွေးထွေးမှုကို ပြပါ။ စိတ်ရှည်ပါ။
- ခံစားချက်များ- သင် ကြားနေရသည့် ခံစားချက်များကို ဖော်ပြပြီး ၎င်းတို့ကို ဟုတ်မဟုတ် အတည်ပြုပါ။
- ရှင်းလင်းချက်- ပြောဆိုနေသော အကြောင်းအရာ၏ အဓိပ္ပါယ် သို့မဟုတ် ကွဲပြားခြားနားသော စကားလုံးများ အသုံးပြုမှုကို သင်နားလည်ကြောင်း သေချာပါစေ။
- မေးခွန်းများ- အထူးသဖြင့် “ဟုတ်တယ်” သို့မဟုတ် “မဟုတ်ဘူး” စသည်ဖြင့် စကားလုံး တစ်လုံးတည်းဖြင့် မဖြေနိုင်သောမေးခွန်းများကို မေးပါ။
- အကျဉ်းချုပ်- သင် ကြားသော အကြောင်းအရာများကို ဆက်စပ်စုစည်း၍ ကောက်ချက်ချပါ။ သင့်၏ ကောက်ချက်သည် မှန်သည် မှားသည်ကို ပြောနေသောသူကို ဖြေခိုင်းစေနိုင်ပါသည်။

# ဖော်ပြပါ စာကြောင်းများကို ဖတ်၍ နားထောင်နေခြင်းကို ပြသရန် မည်သည့်နည်းလမ်းများအသုံးပြုထားသည်ကို ဆုံးဖြတ်ပါ။



- မင်းပြောတာကို ကြားရတာ သဘောကျတယ်။
- မင်း တွေ့ကြုံခဲ့ရသောအတွေ့အကြုံအများကြီးရှိပုံပဲ။ ပိုကြားချင်ပါတယ်။
- မင်း စိတ်ဆိုးသင့်ပါတယ်။
- အဲဒါက မင်းကို စိတ်ဆိုးစေခဲ့တာ ဟုတ်တယ် မဟုတ်လား။
- မင်းနည်းနည်း စိတ်ဓာတ်ကျနေပုံရတယ်။
- ဘာကိုဆိုလိုသလဲဆိုတာကို ထပ်ရှင်းပြနိုင်မလား။
- မင်းဘာတွေတွေးနေတာလဲ...
- ဘယ်တုန်းက ဘယ်လိုလဲ ...
- သူမ ပြောပြတဲ့ အကြောင်းကို ဘယ်လို တုံ့ပြန်ခဲ့သလဲ ...
- ဒါကြောင့် မင်းအမေ၊ အစ်မတွေနဲ့ မင်းအဖွားတွေက မင်းကို ဆန့်ကျင်တယ်လို့ မင်းထင်နေတာလား။
- အားလုံးပြီးသွားတော့ မင်း တခြားဘာမှထပ်ပြောဖို့ မစဉ်းစားနိုင်တော့တာကြောင့် သူမင်းကို အရမ်းဒေါသထွက်နေခဲ့တာပါ။

---

## အောက်ဖော်ပြပါတို့မှ တစ်ခုကို ရွေး၍ သရုပ်ဆောင်ပြပါ။



- စိတ်ဝင်စားကြောင်းပြပါ။
- သိချင်ကြောင်း ပြပါ။
- ဂရုစိုက်အလေးထားကြောင်းပြပါ။
- စိုးရိမ်ကြောင်း ပြပါ။
- နှစ်သက်ကြောင်းပြပါ။
- နားမလည်ကြောင်း ပြပါ။
- ပျော်ရွှင်ကြောင်းပြပါ။
- အံ့သြကြောင်း ပြပါ။
- မျှော်လင့်တကြီးနားထောင်နေကြောင်းပြပါ။
- အေးချမ်းကြောင်း ပြပါ။

## ဦးနှောက်၊ စိတ်ခံစားမှု၊ လက်တွေ့ကျမှု၊ မျှော်လင့်ချက်

ဦးနှောက်အတွက် အောက်ဖော်ပြပါ မေးခွန်းများကို မေးလေ့ရှိပါသည်။

- မှန်သလား။
- အဓိပ္ပာယ်ရှိလား။
- မိမိ၏အတွေ့အကြုံအရ ဘာဖြစ်နိုင်သည်ဟု ထင်သလဲ။
- ဘယ်လောက်ကုန်ကျမလဲ

စိတ်ခံစားမှုအတွက် အောက်ဖော်ပြပါ မေးခွန်းများကို မေးလေ့ရှိပါသည်။

- ဘယ်လိုခံစားရသလဲ။
- ဒီဆုံးဖြတ်ချက်ကို စဉ်းစားတဲ့အခါ မိမိနာကျင်ရပါသလား။
- မိမိစိတ်ခံစားမှုက မိမိကို ဘာပြောနေသလဲ။

လက်တွေ့ကြမှုအတွက် အောက်ဖော်ပြပါ မေးခွန်းများကို မေးလေ့ရှိပါသည်။

- ဘယ်သူက သင့်ကို အကြံဉာဏ်ပေးမလဲ။
- မိမိရဲ့ဆုံးဖြတ်ချက်ကြောင့် ဘယ်သူတွေ ထိခိုက်နိုင်မလဲ။ တခြားလူတွေ ဘာကိုမျှော်လင့်လဲ။
- ဘယ်သူက ထောက်ခံမလဲ။ ဘယ်သူက ကန့်ကွက်မလဲ။

မျှော်လင့်ချက်အတွက် အောက်ဖော်ပြပါ မေးခွန်းများကို မေးလေ့ရှိပါသည်။

- ရေရှည်တွင် မိမိအပေါ် ဘယ်လိုအကျိုးသက်ရောက်မလဲ။
- မိမိပန်းတိုင်ရောက်ဖို့ ကူညီပေးနိုင်လား။
- ပိုကောင်းတဲ့လူဖြစ်ဖို့ ကူညီပေးနိုင်လား။





## ဆုံးဖြတ်ချက်ချရာတွင် PAUSE ကိုအသုံးပြုခြင်း

- Pause                      အလေးအနက်စဉ်းစားခြင်း (ဆုံးဖြတ်ချက်က ဘာလဲ။)
- Ask                         မေးမြန်းခြင်း (ရွေးချယ်စရာများက ဘာတွေလဲ။)
- Understand            နားလည်ခြင်း (အကျိုးဆက်များက ဘာတွေလဲ။)
- Select                     ရွေးချယ်ခြင်း (ဦးနှောက်၊ စိတ်ခံစားမှု၊ လက်တွေ့ကျမှု၊ မျှော်လင့်ချက်ကို သုံး၍ ရွေးချယ်မှုတစ်ခုကို ရွေးပါ။)
- Evaluate                 အကဲဖြတ်ခြင်း (ဆုံးဖြတ်ချက် ဘယ်လောက်ကောင်းခဲ့လဲ။)

## ဖော်ပြပါ အခြေအနေများတွင် သင်မည်သို့လုပ်ဆောင်မည်ကို PAUSE ကိုသုံး၍ ဆုံးဖြတ်ချက်ချပါ။

သင်သည် သူငယ်ချင်းနှစ်ယောက်ဖြစ်သော ဇော်နှင့် မိုးတို့နှင့်အတူ ကျောင်းမှအိမ်သို့ လမ်းလျှောက်လာပါသည်။ လမ်းထောင့်ဆိုင်သို့ ရောက်သောအခါ ဇော်နှင့် မိုးတို့သည် သရေစာအချို့ကို ခိုးယူရန် စတင် ပြောဆိုကြသည်။ ဆိုင်ရှင်လည်း မမြင်လိုက်ဘဲ နောက်ထပ် မိနစ် အနည်းငယ်ကြာရင် သူတို့ဆိုင်အပြင်ဘက် ထွက်တော့မယ်။



သင်သည် သင်သူငယ်ချင်း၏အိမ်သို့ ယခုပင်ရောက်ရှိလာသည်။ သင်တို့ နှစ်ယောက်သာရှိလိမ့်မယ်လို့ သင် ထင်ခဲ့တာဖြစ်လို့ တခြားလူတော်တော် များများကို တွေ့လိုက်ရတော့ အံ့ဩသွားပါသည်။ တချို့ကိုလည်း သင် မတွေ့ဖူးပါဘူး။ ပျော်စရာကောင်းတဲ့ ပါတီဖြစ်နိုင်ပုံရပါတယ်။ လူကြီးတွေ မရှိပါ။ လူတချို့သည် မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးနေသည် ကို သင်တွေ့ပါတယ်။

သင်သည် အတန်းပြီးသောအခါတွင် သူငယ်ချင်းအချို့နှင့် တွေ့ဆုံရန် ထွက်လာခဲ့ပါတယ်။ လမ်းထောင့်ကို လျှောက်လာရင်း သစ်ပင်တစ်ပင်ကို မှီရပ်ထားသော စက်ဘီးတစ်စီးကို တွေ့ပါတယ်။ ဘယ်သူမှလည်း မတွေ့ပါဘူး။ ဘယ်သူက စက်ဘီးထားပြီး လမ်းလျှောက်ထွက်မလဲ။ ဘယ်သူမှ မလိုချင်လို့နေမှာ! သင်သည် ထိုစက်ဘီးကို သေချာပေါက် စီးလို့ရနိုင်တယ် - သို့မဟုတ် ရောင်းပြီး ပိုက်ဆံစုထားနိုင်တယ်။



ဆုံးဖြတ်ချက်တစ်ခုကို မချမီ အောက်ဖော်ပြပါမေးခွန်းများကို မိမိကိုယ်ကို ပြန်မေး၍ ဆန်းစစ်နိုင်ပါသည်။ အောက်ဖော်ပြပါ မေးခွန်းများသည် PAUSE ၏ မည်သည့်လုပ်ဆောင်ချက်နှင့် သက်ဆိုင်သည်ကို စဉ်းစား၍ ခွဲထုတ်ပေးပါ။

- မိမိ ယခုဆုံးဖြတ်ရန် ဘာလိုအပ်သနည်း။
- ယခုအခြေအနေနှင့် ပတ်သတ်၍ အရင်အတွေ့အကြုံ မိမိမှာ ရှိခဲ့ဖူးပါသလား။
- အခြေအနေသည် ဆိုးလား။ ကောင်းလား။
- အခြေအနေသည် အဓိပ္ပာယ်ရှိလား။
- မိမိ ဘာမှမလုပ်ဘဲ နေလို့ရလား။
- ဆန့်ကျင်ဘက်တွေ လုပ်လို့ရလား။
- တစ်ချိန်တည်းမှာ တစ်ခုထပ်ပိုပြီး လုပ်လို့ရနိုင်လား။
- အကြံဉာဏ်နှစ်ခုကို ရွေးချယ်စရာတစ်ခုအဖြစ် ပေါင်းစပ်လို့ရနိုင်လား။
- အဆိုးဆုံးဖြစ်သွားနိုင်သည်မှာ ဘာဖြစ်မလဲ။
- အကောင်းဆုံးဖြစ်သွားနိုင်သည်မှာ ဘာဖြစ်မလဲ။
- အံ့ဩစရာ ဘာများဖြစ်နိုင်သလဲ။
- ဘာဖြစ်မယ်လို့ မျှော်မှန်းလို့ရလဲ။
- အဲ့တာက ထိရောက်သော ဆုံးဖြတ်ချက်လား။
- မိမိ ဘယ်လိုခံစားရပါသလဲ။ (စိတ်လှုပ်ရှားမှု၊ ကြောက်ရွံ့မှု၊ ပျော်ရွှင်မှု၊ စိတ်မသက်မသာဖြစ်မှု)
- ရလဒ်ကို မိမိ ကျေနပ်ပါသလား။
- အချိန်တစ်ခုကြာသွားသော်အခါ ဘယ်လိုခံစားရမည်နည်း။
- မိမိ မစဉ်းစားမိခဲ့သော ရွေးချယ်မှုများ ရှိပါသေးလား။
- မိမိ ဆုံးဖြတ်ချက်ကို ပြန်ပြောင်းလို့ရနိုင်သေးလား။
- မိမိ ဘာလုပ်နိုင်သလဲ။

<p><b>Pause</b> အလေးအနက် စဉ်းစားခြင်း</p>	<p><b>Ask</b> မေးမြန်းခြင်း</p>	<p><b>Understand</b> နားလည်ခြင်း</p>	<p><b>Select</b> ရွေးချယ် ခြင်း</p>	<p><b>Evaluate</b> အကဲဖြတ်ခြင်း</p>





## ဆုံးဖြတ်ချက်ချခြင်း ဆန်းစစ်အကဲဖြတ်ခြင်း

- မည်သည့် သင်ယူမှုလုပ်ငန်းများကို ပြီးမြောက်ခဲ့ပါသနည်း။
- ဆုံးဖြတ်ချက်ချခြင်းဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုများနှင့် ပတ်သတ်၍ သင့်၏ကိုယ်ပိုင်အကြံပြုချက်အတိုင်း သင် လုပ်ဆောင်ပါသလား။ အဘယ့်ကြောင့်နည်း။
- သင် ယခု ဆုံးဖြတ်ချက်ကို ပိုမိုထိရောက်အောင် ချလာနိုင်ပါသလား။။ အဘယ့်ကြောင့်နည်း။
- ဆုံးဖြတ်ချက်ချခြင်းဆိုင်ရာကျွမ်းကျင်မှုများနှင့် ပတ်သတ်၍ မည်သည့် ကျွမ်းကျင်မှုအသစ်များကို သင် နားလည်လေ့လာခဲ့ပြီး နောင်တွင် ကျင့်သုံး၍ ပိုမိုတိုးတက်စေမည်နည်း။



## ဆက်လက်လုပ်ဆောင်မှု

၁) သင့်၏ ဆုံးဖြတ်ချက်ချခြင်းဆိုင်ရာကျွမ်းကျင်မှုများနှင့် ပတ်သတ်၍ မည်သို့ ဆက်လက်တိုးတက်အောင် လုပ်ဆောင်မည်နည်း။

ကျွန်ုပ်သည် ကျွန်ုပ်၏ ဆုံးဖြတ်ချက်ချခြင်းဆိုင်ရာကျွမ်းကျင်မှုများကို ဆက်လက် တိုးတက်အောင် အောက်ပါတို့ကိုလုပ်ဆောင်သွားပါမည်။

- .....
- .....
- .....

၂) သင်သည် အလုပ် သို့မဟုတ် သင်တန်းတစ်ခုအတွက် လျှောက်ထားသောအခါ ၎င်းတို့သည် အရေးကြီးသော ကိစ္စရပ်များကို ဆုံးဖြတ်ချက်ချခြင်းပတ်သက်၍ သင့်တွင် အတွေ့အကြုံရှိသည်ကို သိချင်ကြပါသည်။ လျှောက်လွှာတွင် အရေးကြီးသော ကိစ္စရပ်များကို ဆုံးဖြတ်ချက်ချခြင်းပတ်သက်၍ မည်သည့်ဥပမာများကို သင် ပေးနိုင်ပါသနည်း။

၃) သင့်၏ လျှောက်လွှာကို သဘောကျ၍ အင်တာဗျူးဖိတ်ပါသည်။ အင်တာဗျူးတွင် အရေးကြီးသော ကိစ္စရပ်များကို ဆုံးဖြတ်ချက်ချခြင်းပတ်သက်၍ နောက်ထပ် မည်သည့် ဥပမာများကို သင် ပေးနိုင်ပါသနည်း။





ဖော်ပြပါ စာကြောင်းများကို ဖတ်၍ မှန်/မှား ဆုံးဖြတ်ပါ။

- က) တီထွင်ဖန်တီးမှုဆိုင်ရာကျွမ်းကျင်မှု သည် မွေးရာပါသာဖြစ်ပါသည်။
- ခ) တီထွင်ဖန်တီးမှုဆိုင်ရာကျွမ်းကျင်မှုများကို သင်ယူလေ့ကျင့်နိုင်ပါသည်။
- ဂ) သင်သည် မနက်ခင်း သို့မဟုတ် ညနောင်းပိုင်းတွင်သာ တီထွင်ဖန်တီးနိုင်ပါသည်။
- ဃ) သင်သည် နောက်ဆုံးသတ်မှတ်ရက်နီးကပ်ပါက ပိုမိုတီထွင်ဖန်တီးနိုင်ပါသည်။
- င) တီထွင်ဖန်တီးနိုင်စေရန် အကြံကောင်းတစ်ခုသာ လိုအပ်ပါသည်။
- စ) တစ်ခါတလေတွင် အမှိုက်ဆုံး စိတ်ကူးများသည် အကောင်းဆုံးဖြစ်ပါသည်။
- ဆ) တီထွင်ဖန်တီးနိုင်စေရန် သင်တစ်ဦးတည်း လုပ်ဆောင်ရန် လိုအပ်ပါသည်။



တီထွင်ဖန်တီးစေမည့် နည်းလမ်းများ

- စိတ်ကူးစိတ်သန်းများစွာကို ချရေးပါ။
- စိတ်ကူးစိတ်သန်းများ စာရင်းတစ်ခုတွင် ထည့်ပါ။
- ဆန့်ကျင်ဘက်စိတ်ကူးများကို စဉ်းစားပါ။
- စိတ်ကူးစိတ်သန်းများကို ပေါင်းစပ်စဉ်းစားပါ။
- စိတ်ကူးစိတ်သန်းများကို ဖယ်ထုတ်ပါ။



တီထွင်ဖန်တီးခြင်း

ဆန်းစစ်အကဲဖြတ်ခြင်း

- မည်သည့် သင်ယူမှုလုပ်ငန်းများကို ပြီးမြောက်ခဲ့ပါသနည်း။'
- တီထွင်ဖန်တီးမှုဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုများနှင့် ပတ်သတ်၍ သင့်၏ကိုယ်ပိုင်အကြံပြုချက်အတိုင်း သင် လုပ်ဆောင်ပါသလား။ အဘယ်ကြောင့်နည်း။
- သင် ယခု တီထွင်ဖန်တီးမှုများကို ပိုမို လုပ်ဆောင်လာနိုင်ပါသလား။ အဘယ်ကြောင့်နည်း။
- တီထွင်ဖန်တီးမှုဆိုင်ရာကျွမ်းကျင်မှုများနှင့် ပတ်သတ်၍ မည်သည့် ကျွမ်းကျင်မှုအသစ်များကို သင် နားလည်လေ့လာခဲ့ပြီး နောင်တွင် ကျင့်သုံး၍ ပိုမိုတိုးတက်စေမည်နည်း။

ပဟေဠိများနှင့် ပြဿနာများကို ဖြေရှင်းရသည်ကို သင် နှစ်သက်ပါသလား။  
အောက်ပါပဟေဠိများကိုကြည့်ပါ။ ဤအရာများကိုဖြေရှင်းရန် အဖြေများကို  
မိမိဘာသာ ဖန်တီးနိုင်ပါသည်။  
အဖြေရှာရန် အချိန်ဘယ်လောက်ကြာခဲ့ပါသနည်း။

### ပဟေဠိများ

ခြင်းတောင်းထဲမှာ ကြက်ဥခြောက်လုံးရှိတယ်။လူခြောက်ယောက်ကကြက်ဥတစ်လုံးစီယူတယ်။  
ခြင်းတောင်းထဲမှာ ကြက်ဥတစ်လုံးကျန်တယ်။ ဘာကြောင့်လဲ။

အမျိုးသားတစ်ဦးနှင့် သားဖြစ်သူတို့မှာ ယာဉ်တိုက်မှုဖြစ်၊ အမျိုးသားသေဆုံးပြီး ကလေးငယ်အား  
အရေးပေါ်လူနာတင်ယာဉ်ဖြင့် ဆေးရုံသို့ ပို့ဆောင်ထားကြောင်း သိရသည်။ ခွဲစိတ်ခန်းကို ရောက်တဲ့  
အခါ ခွဲစိတ်ဆရာဝန်က 'ဒီကလေးကို မခွဲစိတ်နိုင်ဘူး၊ သူက ငါ့သားပဲ' လို့ပြောပါတယ်။  
ဘာကြောင့်လဲ။

တိုက်ခန်းတစ်ခု၏ အပေါ်ဆုံးထပ်တွင် အမျိုးသမီးတစ်ဦး နေပါတယ်။ မနက်တိုင်း သူမသည်  
မြေညီထပ်သို့ ဓာတ်လှေကားဖြင့် ဆင်းပါတယ်။ သူမ ပြန်တက်လာသောအခါတွင် မိုးမရွာပါက  
မြေညီမှလမ်းတစ်ဝက်သာတက်ပြီး ကျန်တစ်ဝက်ကို လှေကားမှတက်ပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲ။

## ပြဿနာများကိုဖြေရှင်းရန် '5 WHYS' ချဉ်းကပ်မှု

လက်ဆေးကန် ပိုက်ပိတ်နေပါသည်။  
ဘာကြောင့်လက်ဆေးကန် ပိုက်ပိတ်တာလဲ။

ဘာလို့လဲဆိုတော့ ဝန်ထမ်းအသစ်တစ်ယောက်က  
ဆီလောင်းချလိုက်သောကြောင့် ဖြစ်ပါတယ်။  
ဘာကြောင့် ဝန်ထမ်းအသစ်က ဆီလောင်းချတာလဲ။

ဘာလို့လဲဆိုတော့ စွန့်ပစ်စရာ အမှိုက်ပုံးအနားမှာ မရှိသော  
ကြောင့်ပါ။ ဘာကြောင့် အမှိုက်ပုံးက အနားမှာ မရှိတာလဲ။

ဘာလို့လဲဆိုတော့ ဝန်ထမ်းအသစ် အမှိုက်ပုံးကို နေရာမှားပြီး  
ထားထားသောကြောင့် ဖြစ်ပါတယ်။  
ဘာကြောင့် နေရာမှားထားတာလဲ။

ဘာလို့လဲဆိုတော့ အမှိုက်စွန့်ပစ်ပုံနှင့်  
ပတ်သတ်၍ ဝန်ထမ်းအသစ်ကို ဘယ်သူကမှ  
ပြောမပြရသေးသောကြောင့် ဖြစ်ပါတယ်။

သင့်အလုပ်၊ ကျောင်း သို့မဟုတ် အိမ်တွင် သင်မကြာသေးမီက ကြုံတွေ့ခဲ့ရသော ပြဿနာတစ်ခု  
အကြောင်း စဉ်းစားကြည့်ပါ။ ဤပြဿနာအတွက် '5 WHYS' ချဉ်းကပ်မှုကို အသုံးပြုကြည့်ပါ။



## ပြဿနာဖြေရှင်းရာတွင် လိုက်နာသင့်သော အဆင့်များ

၁) ပြဿနာကို သတ်မှတ်ခြင်း - ပြဿနာကို သတ်မှတ်ပုံသည် ရရှိမည့် ရလဒ်အမျိုးအစားကို ဆုံးဖြတ်ရန် ကူညီပေးသည်။ လူတစ်ဦးမှ ပြဿနာဟု ယူဆသော အရာများသည် အခြားတစ်ဦးအတွက် ပြဿနာမဟုတ်နိုင်ပါ။

၂) အခြားသူများကို ပါဝင်စေခြင်း - ပြဿနာ သက်ရောက်စေမည့် သူများ၊ ကူညီပေးနိုင်သောသူများ သို့မဟုတ် ပြဿနာနှင့်ပတ်သက်သော အကြောင်းအရာများကို သိရှိသူများကို စဉ်းစားပါ။

၃) ဖြစ်နိုင်ချေအရှိဆုံးရွေးချယ်မှုများကို ဖော်ထုတ်ခြင်း - သင် ဘာလိုဖြေရှင်းမည်နည်း။

၄) ရွေးချယ်စရာများကို စာရင်းပြုခြင်း - အကောင်းဆုံးရလဒ်ကို ရရှိရန် ဖြစ်နိုင်ချေရှိသော နည်းဗျူဟာများ ၊ လုပ်ဆောင်နိုင်သော အရာများမှာ အဘယ်နည်း။

၅) အားသာချက်၊ အားနည်းချက်များကို ချိန်ဆခြင်း - အဖြစ်နိုင်ဆုံးရွေးချယ်စရာ နှစ်ခု သို့မဟုတ် သုံးခုကို ယူ၍ ဆန်းစစ်ကြည့်ပါ။ မည်သည့်ရွေးချယ်မှုသည် ပိုကောင်းသည်၊ လွယ်ကူသည် စသော အားသာချက်၊ အားနည်းချက်များကို ချိန်ဆပါ။

၆) မည်သည့်ရွေးချယ်မှုကို ရွေးမည်ကို ဆုံးဖြတ်ခြင်း - မည်သည့်ရွေးချယ်မှုကို ရွေးချယ်ရန် ဆုံးဖြတ်ပါ။

အောက်ဖော်ပြပါ ဖြစ်ရပ်ကိုဖတ်၍ ပြဿနာဖြေရှင်းနည်း အဆင့်အတိုင်း ဆွေးနွေးအဖြေရှာပါ။

မြို့တစ်မြို့တွင် ပဋိပက္ခဖြစ်ပါတယ်။ လူအများစုသည် ၎င်းတို့၏ အိမ်နှင့် ပစ္စည်းများကို အလွန်သပ်ရပ် သပ်ရပ်စွာ ဂရုစိုက် ထိန်းသိမ်းကြပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ မြို့လယ်ခေါင်မှာ သူ့အိမ်နဲ့ ပစ္စည်းဥစ္စာတွေကို စောင့်ရှောက်ဖို့ ကြိုးစားနေတဲ့ လူတယောက်ရှိပါတယ်။ သို့သော် ပိုက်ဆံ၊ နာမကျန်းမှု စတာတွေကြောင့် သူ့အိမ်နီးနားချင်းတွေလို သူ့အိမ်နှင့် ပစ္စည်းများကို မထိန်းသိမ်းနိုင်ပါဘူး။”



## ပြဿနာဖြေရှင်းခြင်း ဆန်းစစ်အကဲဖြတ်ခြင်း

- မည်သည့် သင်ယူမှုလုပ်ငန်းများကို ပြီးမြောက်ခဲ့ပါသနည်း။
- ပြဿနာဖြေရှင်းမှုဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုများနှင့် ပတ်သက်၍ သင့်၏ကိုယ်ပိုင်အကြံပြုချက်အတိုင်း သင် လုပ်ဆောင်ပါသလား။ အဘယ်ကြောင့်နည်း။
- သင် ယခု ပြဿနာများကို ပိုမိုထိရောက်စွာ ဖြေရှင်းလာနိုင်သည်ဟု ထင်ပါသလား။ အဘယ်ကြောင့်နည်း။
- ပြဿနာဖြေရှင်းမှုဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုများနှင့် ပတ်သက်၍ မည်သည့် ကျွမ်းကျင်မှုအသစ်များကို သင် နားလည်လေ့လာခဲ့ပြီး နောင်တွင် ကျင့်သုံး၍ ပိုမိုတိုးတက် စေမည်နည်း။



## ဆက်လက်လုပ်ဆောင်မှု

၁) သင့်၏ ပြဿနာဖြေရှင်းမှုဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုများနှင့် ပတ်သက်၍ မည်သို့ ဆက်လက်တိုးတက် အောင် လုပ်ဆောင်မည်နည်း။

ကျွန်ုပ်သည် ကျွန်ုပ် ပြဿနာဖြေရှင်းမှုဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုများကို ဆက်လက် တိုးတက်အောင် အောက်ပါတို့ကိုလုပ်ဆောင်သွားပါမည်။

- .....
- .....
- .....

၂) သင်သည် အလုပ် သို့မဟုတ် သင်တန်းတစ်ခုအတွက် လျှောက်ထားသောအခါ ပြဿနာဖြေရှင်းမှုနှင့် ပတ်သက်၍ သင့်တွင် အတွေ့အကြုံရှိသည်ကို သိချင်ကြပါသည်။ လျှောက်လွှာတွင် ပြဿနာဖြေရှင်းမှုနှင့်ပတ်သက်၍ မည်သည့်ဥပမာများကို သင် ပေးနိုင်ပါသနည်း။

၃) သင့်၏ လျှောက်လွှာကို သဘောကျ၍ အင်တာဗျူးဖိတ်ပါသည်။

အင်တာဗျူးတွင် ပြဿနာဖြေရှင်းမှုနှင့်ပတ်သက်၍ နောက်ထပ် မည်သည့် ဥပမာများကို သင် ပေးနိုင်ပါ သနည်း။

## အခန်း (၃) - အသင်းအဖွဲ့နှင့် ခေါင်းဆောင်နိုင်မှုဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုများ



ငယ်စဉ်ကလေးဘဝမှစ၍ ယခုအချိန်အထိ အသင်းတစ်ခု သို့မဟုတ် အဖွဲ့တစ်ခုတွင် ပါဝင်ခဲ့သည့် အကြောင်းကို စဉ်းစားပါ။

- ထိုအသင်း သို့မဟုတ် အဖွဲ့များတွင် မည်သည့်အရာများကို ကောင်းမွန်စွာ လုပ်ဆောင်နိုင်ခဲ့ပါသလဲ။
- ထိုအသင်း သို့မဟုတ် အဖွဲ့ကို ပိုမိုထိရောက်စေရန် မြှင့်တင်ပေးနိုင်သော အရာများ ရှိခဲ့ပါသလား။

ပါဝင်ခဲ့သော အသင်း/အဖွဲ့ -

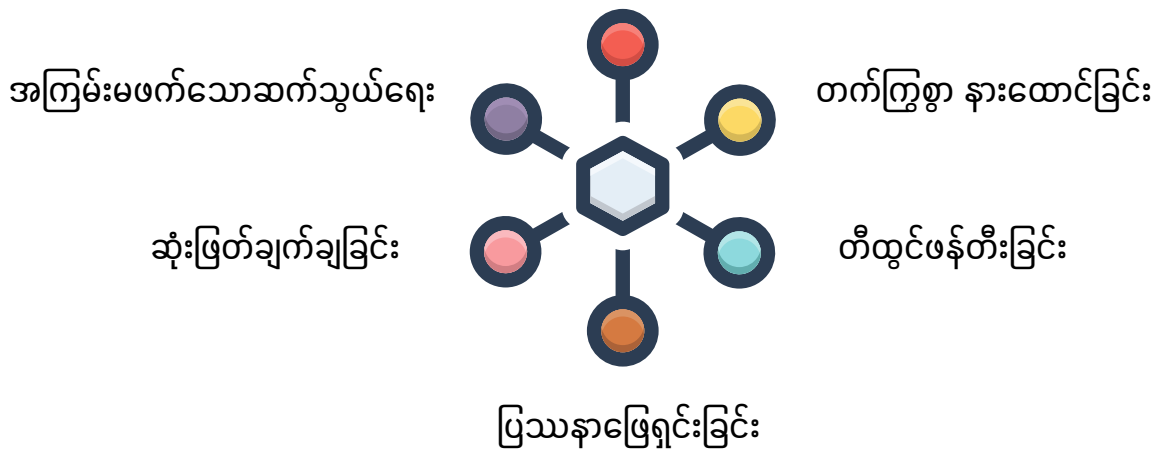
ကောင်းမွန်စွာလုပ်ဆောင်နိုင်ခဲ့သည်များ	ပိုမိုထိရောက်စွာလုပ်ဆောင်နိုင်ရန် လိုအပ်ခဲ့သော အရာများ

- အဖွဲ့လိုက် ကောင်းမွန်စွာလုပ်ဆောင်နိုင်ခြင်းသည် အဖွဲ့များ/အသင်းများအတွက် အဘယ့်ကြောင့် အရေးကြီးသည်ဟု သင်ထင်ပါသနည်း။
- အဖွဲ့လိုက် ကောင်းမွန်စွာ မလုပ်ဆောင်နိုင်လျှင် မည်သည့် အကျိုးဆက်များ ဖြစ်နိုင်ပါသနည်း။

## အဖွဲ့လိုက်လုပ်ဆောင်ခြင်းဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှု - ကျွမ်းကျင်မှုများပေါင်းစပ်ထားခြင်း

အဖွဲ့လိုက်လုပ်ဆောင်ခြင်းဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုသည် ယခင်အခန်းတွင် သင်ယူခဲ့သော မတူညီသော ကျွမ်းကျင်မှုများစွာဖြင့် ဖွဲ့စည်းထားပါသည်။

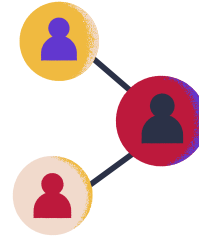
ဆက်သွယ်မှုဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုများ



မိမိ၏ အားအကောင်းဆုံး <b>Soft Skill</b>	တိုးတက်အောင် လုပ်ဆောင်ရန် လိုအပ်နေသေးသော <b>Soft Skill</b>	အသင်းအဖွဲ့တစ်ခုတွင် မိမိ ပံ့ပိုး ပေးနိုင်သော ကျွမ်းကျင်မှုများ	အသင်းအဖွဲ့တစ်ခုတွင် လိုအပ်သော အခြား ကျွမ်းကျင်မှုများ



## ပူးပေါင်းလုပ်ဆောင်မှုကွန်ရက်များ



“ကော်ဖီတစ်ခွက်ကို ဘယ်တုန်းက မိမိနောက်ဆုံးသောက်ခဲ့တာလဲ။”

ကော်ဖီဆိုင်မှာ သောက်ရင် ကော်ဖီတစ်ခွက် ပြင်ပေးဖို့ ဆိုင်ဖွင့်သော အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့က တစ်ယောက်ယောက် အလုပ်ခန့်ထားတယ်။ ဒါပေမယ့်အဲဒီမှာမပြီးပါဘူး။ ကော်ဖီ ထည့်တဲ့ခွက်ကို ခွက်ထုတ်တဲ့ အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့က လုပ်ထားတယ်။ နောက်တစ်ဖွဲ့က ကော်ဖီဖျော်စက်ကို ထွင်ထားတယ်။ ကီလိုမီတာ ထောင်ချီဝေးသော ကော်ဖီစိုက်ပျိုးသူများသည် ကော်ဖီစေ့များကို သယ်ယူ ပို့ဆောင်ပေးတဲ့အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့စီမှ ရတယ်။ သကြား သို့မဟုတ် ကော်ဖီထည့်ရင် ဒီလိုနဲ့ ဆက်သွားတာပေါ့...

## အောက်ပါအရာများထဲမှ တစ်ခုအတွက် ပူးပေါင်းလုပ်ဆောင်မှုကွန်ရက်ရှိ အနည်းဆုံး ချိတ်ဆက်မှု (၁၀) ခုကို စဉ်းစားကြည့်ပါ-

- မိမိထိုင်နေသော ကုလားထိုင်
- မိမိဝတ်နေသည့် တီရှပ်၊ ရုပ်အင်္ကျီ သို့မဟုတ် အင်္ကျီ
- မိမိအသုံးပြုနေသည့် လက်တော့ပ်၊ တက်ဘလက် သို့မဟုတ် စမတ်ဖုန်း

ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှုကွန်ရက်တွင် ချိတ်ဆက်မှုမည်မျှရှာတွေ့နိုင်သနည်း။ ဘယ်အသင်းဖွဲ့တွေ ပါဝင်ပါသနည်း။ ဤအရာများ၏ အကျိုးသက်ရောက်မှုသည် အနာဂတ်တွင် လူအများအတွက် မည်သို့ဖြစ်နိုင်မည်နည်း။

## အဖွဲ့ဝင်များ၏ အခြေခံ အခန်းကဏ္ဍ

ခေါင်းဆောင်သူသည် အဖွဲ့ဝင်တိုင်း မိမိတို့လုပ်ဆောင်ရမည့်အရာများကို သိရှိစေရန်နှင့် အဖွဲ့၏ ရည်မှန်းချက်များကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်း သိရှိစေရန် သေချာစေပါသည်။ အဖွဲ့ဝင်များ လမ်းလွှဲ သွားလျှင် လမ်းကြောင်းပေါ် ပြန်ရောက်ရန် လုပ်ဆောင်ပေးခြင်းသည် ခေါင်းဆောင်၏ တာဝန်ဖြစ်ပါသည်။

စောဒကတတ်သူသည် အဖွဲ့၏ထိရောက်မှုနှင့်ပတ်သက်ပြီး မေးခွန်းများကို အဆက်မပြတ် မေးလေ့ရှိခြင်းဖြင့် အဖွဲ့၏စွမ်းဆောင်မှု ပိုကောင်းစေရန်အတွက် လုပ်ဆောင်ပါသည်။ အကောင်းဆုံး ဖြေရှင်းချက်ရရန် တစ်ခါတစ်ရံတွင် ၎င်းတို့သည် အငြင်းအခုံ ဖြစ်စေရန် သို့မဟုတ် စေ့စေ့စပ်စပ် စစ်ဆေးဖော်ထုတ်ရန် လူကြိုက်မများသော သို့မဟုတ် ငြင်းခုံစေသော အကြောင်းတရားများကို စတင်ကြပါသည်။

လက်တွေ့လုပ်သူသည် အလုပ်ကြိုးစားရန်နှင့် အလုပ်ဆက်လုပ်ရန် ပိုအားသာပါသည်။ ၎င်းတို့သည် အဖွဲ့အတွက် ကြိုးစားလုပ်ဆောင်ရန် ဆန္ဒရှိသော်လည်း အားထုတ်မှုနည်းသောသူများကို မကြိုက်ပါ။

လေးလေးနက်နက်တွေးသူသည် အခြေအနေကို ပိုမိုရှင်းလင်းစွာ ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာရန် ခြေတစ်လှမ်း နောက်ပြန်ဆုတ်ခြင်းကို နှစ်သက်ပါသည်။ ၎င်းတို့သည် အသေးစိတ်ဂရုတစိုက်ကြည့်ရှုခြင်း သို့မဟုတ် အခြေအနေကို ပိုမိုနားလည်အာရုံစိုက်နိုင်ပါသည်။ ၎င်းတို့ထံမှ တီထွင်မှု အားကောင်းသော ဖြေရှင်းချက်များ မကြာခဏ ရတတ်ပါသည်။

ထောက်ခံအားပေးသူသည် အဖွဲ့အား ပျော်ရွှင်စေရန်၊ သဘောထားကွဲလွဲမှုများကို ချောမွေ့စေရန်နှင့် အခက်အခဲရှိသူများကို ပံ့ပိုးပေးရန်ကဲ့သို့သော အခန်းကဏ္ဍကို လုပ်ဆောင်ပါသည်။ ၎င်းတို့သည် ပဋိပက္ခမှ အာရုံပြောင်းစေသော နည်းလမ်းတစ်ခုအဖြစ်လည်း ဟာသကို အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ မိမိတို့ ပါဝင်နေသော အသင်းအဖွဲ့အပေါ်မူတည်၍ တစ်ခါတစ်ရံ အခန်းကဏ္ဍများကို ပြောင်းလဲနိုင်ပြီး အသင်းအဖွဲ့တစ်ခုအတွင်း အခန်းကဏ္ဍတစ်ခုထက်ပို၍ လုပ်ဆောင် နိုင်သည်ကိုလည်း အသိအမှတ်ပြုရန် အရေးကြီးပါသည်။





မည်သည့်အခန်းကဏ္ဍသည် သင်နှင့် အသင့်တော်ဆုံးဖြစ်မည်နည်း။  
အောက်ဖော်ပြပါ စာကြောင်းကို ပြီးမြောက်အောင် ရေးပါ။

အသင်းအဖွဲ့တစ်ခုအတွင်း ကျွန်ုပ်နှင့် အသင့်တော်ဆုံး အခန်းကဏ္ဍမှာ  
..... ဖြစ်ပါသည်။  
အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် .....



အောက်ဖော်ပြပါ ဖြစ်ရပ်မှ အသင်းအဖွဲ့များမှ အဖွဲ့ဝင်များကို မည်သည့်  
အကြံဉာဏ်များ ပေးနိုင်ပါသနည်း။

အသင်းအဖွဲ့တစ်ခုမှ အဖွဲ့ဝင်များသည် မတည့်ကြပါ။ သူတို့တွင် လုပ်စရာတွေ အများကြီးရှိသော်လည်း  
ပြီးမြောက်ရန် အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းကို ဆက်ပြီး ငြင်းခုံနေကြပါသည်။  
လူအနည်းစုက ခေါင်းဆောင်ရာထူးကို ရယူနိုင်ဖို့ ကြိုးစားနေကြပေမယ့် အများစုကတော့ သူတို့သည်  
သာ အမှန်ဟုထင်နေကြပါသည်။ အဖွဲ့ဝင်တိုင်းမှာ ကိုယ်ပိုင်ထင်မြင်ချက်များ ရှိကြပါသည်။ သူတို့သည်  
စက်ဝိုင်းပုံစံဖြင့် လှည့်ပတ်နေကြသည် - နောက်ဆုံးပြီးဆုံးရမည့်ရက်သည် အလွန် နီးကပ်  
လာသော်လည်း လုပ်ဆောင်မှုတစ်ခုခုကို အချိန်အတော်ကြာသည့်တိုင်အောင် မလုပ်ဆောင်နိုင်ဘဲ  
လုံးလည်ချာလည်ဖြစ်နေပါသည်။



- မိမိအရင် ပါဝင်ခဲ့သော အသင်းအဖွဲ့တစ်ခုအကြောင်း စဉ်းစားဆွေးနွေးပါ။
- ဤသင်ခန်းစာတွင် ဆွေးနွေးခဲ့သောအဖွဲ့ဝင်အခန်းကဏ္ဍများကို အနည်းဆုံး အဖွဲ့ဝင်တစ်ဦးဦးမှ လုပ်ဆောင်ပါသလား။
- အဖွဲ့ဝင်များသည် ဤသင်ခန်းစာတွင် ဆွေးနွေးခဲ့သောအဖွဲ့ဝင်အခန်းကဏ္ဍ တစ်ခုကိုမျှ လုပ်ဆောင်ခြင်း မရှိပါသလား။ သို့မဟုတ် အခန်းကဏ္ဍတစ်ခုတည်းကို လုပ်ဆောင်သော အဖွဲ့ဝင်များ များလွန်းနေပါသလား။
- အဖွဲ့၏ အထိရောက်ဆုံးအဖွဲ့ဝင်သည် မည်သူနည်း။ အဘယ်ကြောင့်နည်း။
- အဖွဲ့တွင် ထိရောက်မှုအနည်းဆုံးအဖွဲ့ဝင်သည် မည်သူနည်း။ အဘယ်နည်း။
- အဖွဲ့သည် လုပ်ဆောင်မှု အောင်မြင်ခဲ့ပါသလား။ မအောင်မြင်ခဲ့ဘူးလား။ အဘယ်ကြောင့်နည်း။

မိမိရလိုသော 'မျှော်မှန်းအဖွဲ့' တစ်ခုအကြောင်း စဉ်းစားပါ။ အောက်ဖော်ပြပါ အကွက်တွင် မှတ်ချက်ရေးပါ။ မိမိသူငယ်ချင်းများ၊ မိသားစုဝင်များနှင့် လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များထဲမှ မည်သူများပါဝင်သနည်း၊ အဘယ်ကြောင့်နည်း။

ခေါင်းဆောင်သူ	စောဒကတတ်သူ	လေးလေးနက်နက် တွေးသူ	ထောက်ခံအားပေးသူ



မိမိ၏အဖွဲ့လိုက်လုပ်ဆောင်မှုကို စတင်သောအခါတွင် အောက်ပါအချက်များနှင့် ပတ်သက်၍ မှတ်စုအချို့ပြုလုပ်ပါ။

အဖွဲ့၏ ရည်ရွယ်ချက်မှာ .....

သင့်၏ အခန်းကဏ္ဍမှာ အဘယ်နည်း။	အဖွဲ့ဝင်တစ်ဦးစီသည်မည်သည့် အခန်းကဏ္ဍမှ လုပ်ဆောင်မည်ကို ခွဲခြားနိုင်ပါသလား။	အသင်းအဖွဲ့တွင်အကောင်းဆုံး ဝင်ဆံ့လုပ်ဆောင်နိုင်သူမှာ မည်သူနည်း။ အဘယ်ကြောင့်နည်း။

အဖွဲ့ဝင်အချင်းချင်း တည့်စေရန် သင် မည်သို့လုပ်ဆောင်ပေးမည်နည်း။ သင့်၏ အများနှင့် မတူသော ပုံပိုးမှုမှာ မည်သည့်ဖြစ်မည်နည်း။

အဖွဲ့တွင်း လုပ်ဆောင်ရာတွင် ယခင် အခန်းများတွင်သင်ယူခဲ့ပြီးသော ကျွမ်းကျင်မှုများထဲမှ မည်သည့်ကျွမ်းကျင်မှုများကို အသုံးပြုနိုင်ပါသနည်း။



## အဖွဲ့လိုက်လုပ်ဆောင်ခြင်း ဆန်းစစ်အကဲဖြတ်ခြင်း

- မည်သည့် သင်ယူမှုလုပ်ငန်းများကို ပြီးမြောက်ခဲ့ပါသနည်း။
- အဖွဲ့လိုက်လုပ်ဆောင်ခြင်းဆိုင်ရာနှင့် ပတ်သတ်၍ သင့်၏ကိုယ်ပိုင်အကြံပြုချက်အတိုင်း သင် လုပ်ဆောင်ပါသလား။ အဘယ်ကြောင့်နည်း။
- ယခု သင်သည် အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့တွင် အဖွဲ့ဝင်အဖြစ် အဖွဲ့လိုက်လုပ်ဆောင်ခြင်းကို ပိုမိုကောင်းမွန်စွာ စီမံခန့်ခွဲနိုင်ပါသလား။ အဘယ်ကြောင့်နည်း။
- အဖွဲ့လိုက်လုပ်ဆောင်ခြင်းနှင့်ပတ်သတ်၍ မည်သည့် ကျွမ်းကျင်မှုအသစ်များကို သင် နားလည် လေ့လာခဲ့ပြီး နောင်တွင် ကျင့်သုံး၍ ပိုမိုတိုးတက်စေမည်နည်း။



## ဆက်လက်လုပ်ဆောင်မှု

၁) သင့်၏ အဖွဲ့လိုက်လုပ်ဆောင်မှုဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုကို မည်သို့ ဆက်လက်တိုးတက်အောင် လုပ်ဆောင်မည်နည်း။

ကျွန်ုပ်သည် ကျွန်ုပ်၏ အဖွဲ့လိုက်လုပ်ဆောင်မှုဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုကို ဆက်လက် တိုးတက်အောင် အောက်ပါတို့ကိုလုပ်ဆောင်သွားပါမည်။

- .....
- .....
- .....

၂) သင်သည် အလုပ် သို့မဟုတ် သင်တန်းတစ်ခုအတွက် လျှောက်ထားသောအခါ ၎င်းတို့သည် အသင်းအဖွဲ့တစ်ခု၏ ထိရောက်သောအဖွဲ့ဝင်တစ်ဦးဖြစ်ခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍ သင့်တွင် အတွေ့အကြုံရှိ သည်ကို သိချင်ကြပါသည်။ လျှောက်လွှာတွင် အသင်းအဖွဲ့တစ်ခု၏ ထိရောက်သော အဖွဲ့ဝင်တစ်ဦး ဖြစ်ခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍ မည်သည့်ဥပမာများကို သင် ပေးနိုင်ပါသနည်း။

၃) သင့်၏ လျှောက်လွှာကို သဘောကျ၍ အင်တာဗျူးဖိတ်ပါသည်။ အင်တာဗျူးတွင် အသင်းအဖွဲ့တစ်ခု၏ ထိရောက်သောအဖွဲ့ဝင်တစ်ဦးဖြစ်ခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍ နောက်ထပ် မည်သည့် ဥပမာများကို သင် ပေးနိုင်ပါသနည်း။

## အောက်ပါတို့နှင့်ပတ်သက်၍ သင့်အတွေးများကို ချရေးပါ။

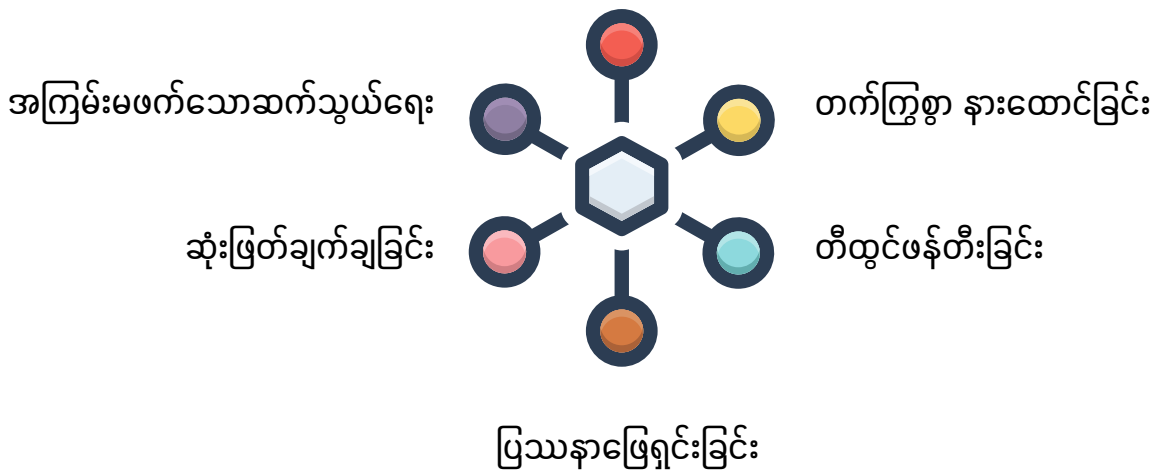
- မိမိလေးစားရသော နာမည်ကြီးပုဂ္ဂိုလ်
- ကျောင်း၊ ကောလိပ်၊ အလုပ် သို့မဟုတ် အဖွဲ့တစ်ခုခုမှ မိမိလေးစားသော ပုဂ္ဂိုလ်
- အခြေအနေတစ်ရပ်ကို တာဝန်ယူရန် တစ်စုံတစ်ဦးအား သင် ယုံကြည်ခဲ့သော အချိန်
- အခြေအနေတစ်ခုကို သင် တာဝန်ယူရသော အချိန်



## ခေါင်းဆောင်နိုင်မှုဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှု - ကျွမ်းကျင်မှုများပေါင်းစပ်ထားခြင်း

ခေါင်းဆောင်နိုင်မှုဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုသည် အဖွဲ့လိုက်လုပ်ဆောင်ခြင်းကဲ့သို့ မတူညီသော ကျွမ်းကျင်မှုများစွာဖြင့် ဖွဲ့စည်းထားပါသည်။

### ဆက်သွယ်မှုဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုများ



- ဖော်ပြထားသော ခေါင်းဆောင်နိုင်မှုဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုများသည် သင့်အတွက် အံ့ဩစရာ ဖြစ်ပါသလား။ အဘယ်ကြောင့်နည်း။ မည်သည့်ကျွမ်းကျင်မှုများ ဖြစ်ပါသနည်း။
- ထပ်လို့အပ်သော ခေါင်းဆောင်နိုင်မှုဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုများရှိပါသေးလား။ မည်သည့် ကျွမ်းကျင်မှုများ ဖြစ်ပါသနည်း။
- နိုင်ငံရေးနှင့် စီးပွားရေး ခေါင်းဆောင်အများစုတွင် ထိုခေါင်းဆောင်နိုင်မှု ကျွမ်းကျင်မှုများ ရှိနေသည်လို့ သင် ထင်ပါသလား။ အဘယ်ကြောင့်နည်း။
- ထိုခေါင်းဆောင်နိုင်မှု ကျွမ်းကျင်မှုများရှိသော သင် သိသောလူများကို သင်စဉ်းစားနိုင်ပါသလား။ ထိုသူတို့သည် ခေါင်းဆောင်မှုအခန်းကဏ္ဍတွင် ပါဝင်နေပါသလား။
- ထိုခေါင်းဆောင်နိုင်မှု ကျွမ်းကျင်မှုများမှ မည်သည့်ကျွမ်းကျင်မှုများ သင်စီတွင် ရှိသည်ဟု သင်ထင်ပါသနည်း။

## ပါဝါ (၅) မျိုး

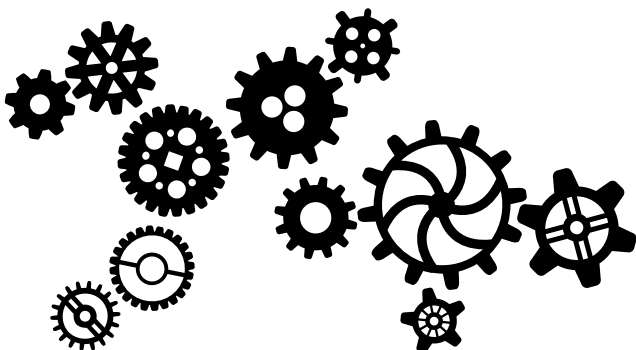
တရားဝင်ပါဝါ - ရာထူး တာဝန်တစ်ရပ်အနေဖြင့် ပတ်ဝန်းကျင်မှ အသိအမှတ်ပြုလေးစားသော ပါဝါ ဥပမာအားဖြင့် နိုင်ငံရေး၊ စီးပွားရေး သို့မဟုတ် ဘာသာရေးခေါင်းဆောင်များ ပါဝင်သည်။ သို့သော် တရားဝင်ဖြစ်ခြင်းသည် ပြောင်းလဲနိုင်သောကြောင့် ထိုပါဝင်တစ်ခုတည်းနှင့် မလုံလောက်ပါ။

ဆုပေးနိုင်သောပါဝါ - အသိအမှတ်ပြု ချီးမွမ်း ဆုပေးနိုင်သောစနစ်တစ်ခုကို ထိန်းချုပ်ထားနိုင်မှု ဖြစ်ပါသည်။ သို့သော်လည်း သတိထားရမည်မှာ ဆုများကို တစ်သမတ်တည်း အသုံးမပြုလျှင် ဆုများ အားလုံးကုန်သွားသော အခါ ပါဝါလျော့နည်းနိုင်ပါသည်။

ကျွမ်းကျင်မှုပါဝါ - နယ်ပယ်တစ်ခုတွင် အသိပညာမြင့်မားမှုကြောင့် လေးစားခံရသောအခါ ကျွမ်းကျင်မှုပါဝါ ဖြစ်ပေါ်လာပါသည်။ ဆိုလိုသည်မှာ ၎င်းတို့၏ ဆုံးဖြတ်ချက်များသည် များသောအားဖြင့် အလေးထားခံရပြီး လူအများက ဦးဆောင်နိုင်မှုရှိသည်ဟု ယုံကြည်ကြပါသည်။ ကျွမ်းကျင်မှုပါဝါကို ရရှိအသုံးပြုရန် ရာထူးဂုဏ်သိမ်အဆင့်ဆင့်တွင် ဦးဆောင်သည့်နေရာတွင် ရှိရန် မလိုအပ်ပါ။

ဆက်နွယ်မှုပါဝါ - အခြားသူများ သဘောကျမှုကို မှုတည်၍ ဆက်နွယ်မှုပါဝါ ဖြစ်ပေါ်လာသည်။ ဥပမာ ကောင်းတစ်ခုမှာ ထင်ပေါ်ကျော်ကြားသူများ ကိုင်စွဲထားသော ပါဝါ ဖြစ်ပါသည်။ ဤပါဝါကို အလွယ်တကူ အလွဲသုံးစားလုပ်ခံရနိုင်ပါသည်။ ဥပမာအားဖြင့်၊ တစ်စုံတစ်ဦးသည် အလုပ်တွင် သမာဓိရှိသောကြောင့် သို့မဟုတ် ထူးချွန်သောကြောင့် ရာထူးမတိုးခံရဘဲ သဘောကျခံရသောကြောင့် ရာထူးတိုးခြင်းမျိုး ဖြစ်ပါသည်။

လွှမ်းမိုးနိုင်သောပါဝါ - အထိန်းအကွပ်ရရှိရန် အပြစ်ပေးခြင်းများနှင့် ခြိမ်းခြောက်ခြင်းများကို အသုံးပြုခြင်းမျိုး ဖြစ်ပါသည်။ ရေတိုအကျပ်အတည်းကို ဖြတ်ကျော်ရန် ၎င်းပါဝါ လိုအပ်လိမ့်မည် ဖြစ်သော်လည်း အများအားဖြင့် မတည်တံ့နိုင်သော ပါဝါအမျိုးအစားဖြစ်ပါသည်။ အနိုင်ကျင့်ခြင်း၊ နာကြည်းခြင်းနှင့် နိမ့်ချခြင်းတို့ကို ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ပြီး စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ပြဿနာများကိုလည်း ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ပါသည်။



<b>Goleman</b> ၏ ခေါင်းဆောင်မှု ပုံစံ	ချဉ်းကပ်မှု	အသုံးပြုသင့်သော အချိန်အခါ
တစ်ဦးတည်း ဩဇာ နှင့် အုပ်ချုပ်စီမံ ခြင်း	အဖွဲ့ထဲမှ အတွေးအမြင်များကို ထည့်သွင်း စဉ်းစားမှုမရှိဘဲ ဆုံးဖြတ်ချက်များ အားလုံးကို တစ်ဦးတည်း ချမှတ် အခြားသူ များကိုလည်း ပြောသည့်အတိုင်း လုပ်ဆောင်ရန် မျှော်လင့်ပါသည်။	အရေးတကြီးနှင့် အရေးကြီး သော အလုပ်များကို ပြီးမြောက် ရန် လိုအပ်သော အခါတွင်၊ အဖွဲ့ဝင် များသည် အသစ် သို့မဟုတ် အတွေ့အကြုံမရှိ သူများဖြစ်နေသော အခါတွင်
ရှေ့မှ ဦးဆောင် ခြင်း	အဖွဲ့အပေါ် မြင့်မားသော မျှော်လင့်ချက်ရှိ၍ အမိန့်ပေးမည့်အစား စံပြအနေဖြင့် ဦးဆောင်ပါသည်။	အရေးတကြီးနှင့် အရေးကြီး သော အလုပ်များကို ပြီးမြောက် ရန် လိုအပ်သောအခါတွင်၊ အဖွဲ့ဝင် များသည် စိတ်အား ထက်သန်၍ အသိပညာ ဗဟုသုတများရှိသူများ ဖြစ်နေ သောအခါတွင်
အာဏာသုံးခြင်း	မည်သည့်အရာကို အောင်မြင်ရမည်ကို ရှင်းလင်းပြတ်သားစွာ မျှော်မှန်းထားပြီး အဖွဲ့ဝင်များကို ၎င်းတို့နှင့် ပူးပေါင်း လုပ်ဆောင်ရန် လှုံ့ဆော်ပေးနိုင်ပါသည်။	ရေရှည်အတွက် မဟာဗျူဟာ အပြောင်းအလဲများ လိုအပ်နေ သောအခါတွင်
ဆက်သွယ် ပေါင်းစည်းခြင်း	အဖွဲ့အတွင်း ဆက်ဆံရေးကောင်းမွန်မှုကို ဦးစားပေးပါသည်။ တစ်ခါတစ်ရံတွင်လည်း အလုပ်ပြီးမြောက်စေရန်အတွက် ရည်ရွယ် ပါသည်။	အသင်းအဖွဲ့တစ်ခုသည် ခက်ခဲ သောကိစ္စကို ဖြတ်သန်းပြီး သောအခါတွင် ယုံကြည်မှု ပြန်လည်တည်ဆောက်ရန် လိုအပ်သောအခါတွင်
အဖွဲ့ဝင်များ သဘောကျ စီမံ အုပ်ချုပ်ခြင်း	အဖွဲ့လိုက်လုပ်ဆောင်မှုကို တန်ဖိုးထားကာ အဖွဲ့ဝင်အားလုံးပါဝင်ခြင်းမှ အများဆုံးကို တည်ဆောက်ပါသည်။	တီထွင်ဖန်တီးမှုရှိသော ဖြေရှင်း နည်းများကို အကောင်အထည် ဖော်ရန် ခိုင်မာသောအဖွဲ့အဖြစ် လိုအပ်လာသောအခါ
လေ့ကျင့် သင်ကြားပေး ခြင်း	အဖွဲ့ဝင်များ သင်ယူပြီး ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လာ စေရန် သေချာစေသည့် နည်းလမ်းအဖြစ် စဉ်ဆက်မပြတ် တုံ့ပြန်ချက်ပေးပါသည်။	အလုပ်များသည် အရေးကြီး သော်လည်း အရေးတကြီးမဟုတ် သောအခါ အဖွဲ့ဝင်များ၏ ကျွမ်းကျင်မှုများကို ပြုစု ပျိုးထောင်ရန် လိုအပ်သောအခါ

## အောက်ဖော်ပြပါ ဥပမာများတွင် မည်သည့်ခေါင်းဆောင်မှုပုံစံများ အသုံးပြုထားပါသနည်း။

- “ဆင်ခြေမလိုချင်ဘူး။ အခုချက်ချင်းလုပ်ပေးပါ။”
- “ဒီတစ်ခေါက် အဆင်မပြေခဲ့တာကို နောက်တစ်ခေါက် ဘယ်လိုရှောင်ရှားကြမလဲ။”
- “ဒီအခြေအနေကို ပြောင်းလဲဖို့လိုပြီ အဲ့တာကို ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲ ကျွန်တော်/မ သိတယ်။”
- “ဒါကို အားလုံးစဉ်းစားပြီး ကျွန်တော်/မတို့ရဲ့ နောက်ခြေလှမ်းတွေက ဘာလဲဆိုတာ ဆုံးဖြတ်ကြ ရအောင်။”
- “ အဲဒါက သိပ်အဆင်မပြေဘူး။ အဲဒါက မင်းဘယ်လိုခံစားရလဲ။”
- “ကျွန်တော်/မ လည်းအလုပ်မပြီးမချင်း မရပ်ဘူး မင်းတို့လည်း အတူတူပဲ။”



- မည်သည့် ခေါင်းဆောင်မှုပုံစံသည် သင့်ကို ကောင်းအောင်လုပ်ဖို့ လှုံ့ဆော် ပေးသနည်း။ မည်သည့် ခေါင်းဆောင်မှုပုံစံသည် သင့်ကိုစိတ်ပျက်စေ သနည်း။

- သင် မည်သို့သော ခေါင်းဆောင်ဖြစ်မည်နည်း။ အဘယ့်ကြောင့်နည်း။

သင်သိသော လုပ်ငန်းခွင်တစ်ခုတွင် လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တစ်ဦးနှင့် မန်နေဂျာ တစ်ဦးအဖြစ် မြင်ယောင်ကြည့်ပါ။ သင့်၏ ခေါင်းဆောင်မှုပုံစံသည် မည်သို့ ဖြစ်မည်နည်း။

သင်သည် လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တစ်ဦးဖြစ်ပါသည်။ သင့်၏အဖွဲ့ထဲတွင် လူနစ်ယောက် အကြီးအကျယ် အငြင်းအခုံဖြစ်ခဲ့ကြ၍ ယခုအခါ တစ်ယောက်ကိုတစ်ယောက် စကား မပြောကြပါ။ အချင်းချင်းဆက်ဆံ ရေးများအပေါ် သက်ရောက်မှုများရှိလာ၍ လူများသည် တစ်ဖက်စီကို ပါကုန်ကြပါသည်။

ဖော်ပြပါ အခြေအနေအတွက် ခေါင်းဆောင်မှုဥပမာများအနေဖြင့် -

- တစ်ဦးတည်း ဩဇာနှင့် အုပ်ချုပ်စီမံခြင်း - အဖွဲ့ဝင်တိုင်းကို စုပြီး သင့်လျော်စွာပြုမူမနေထိုင် ပါက သင်သည် အကြီးတန်းမန်နေဂျာတစ်ဦးကို ပြောကြားမည်ဖြစ်ကြောင်း ပြောပါ။  
မေးခွန်းလက်မခံပါ။ ဆွေးနွေးမှု လက်မခံပါ။
- ရှေ့မှ ဦးဆောင်ခြင်း - တစ်စုံတစ်ဦးနှင့် သဘောထားကွဲလွဲခဲ့သော်လည်း ဆက်ဆံရေးကို မထိခိုက်စေခဲ့သော သင့်၏ အတွေ့အကြုံကို ပြောပြပါ။ ဒီဥပမာကို လူတိုင်းလိုက်နာရန် မျှော်လင့်ပါသည်။
- အာဏာသုံးခြင်း - အဖွဲ့ဝင်တိုင်းကို စုပြီး ငြင်းခုံမှုများကို အမြန်ကျော်ဖြတ်ရန် အရေးကြီး ကြောင်း သင်မျှော်လင့်ထားသည့်အရာဖြစ်ကြောင်း ရှင်းရှင်းလင်းလင်းပြောပြပါ။
- ဆက်သွယ်ပေါင်းစည်းခြင်း - သဘောထားကွဲလွဲမှုများကို သိရှိနားလည်နိုင်ရန် အဖွဲ့ဝင်များနှင့် တစ်ဦးချင်းတွေ့ဆုံ၍ နာကျင်ခံစားရမှုတွေကို အာရုံစိုက်ပြီး လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်နှစ်ဦးကြား ပြေလည်အောင် ညှိနှိုင်းရန် ကြိုးစားပါ။
- အဖွဲ့ဝင်များသဘောကျ စီမံအုပ်ချုပ်ခြင်း - အဖွဲ့တွင် ပါဝင်သောလူတိုင်းနှင့် စကားပြောပါ။ ငြင်းခုံမှုသည် လူများကို မည်သို့အကျိုးသက်ရောက်ကြောင်း ရှာဖွေပါ။ အခြေအနေကို မည်ကဲ့သို့ဖြေရှင်းမည်ကို ၎င်းတို့အား မေးမြန်းပြီး သဘောတူညီချက်တစ်ခုရယူရန် ကြိုးစားပါ။
- လေ့ကျင့်သင်ကြားပေးခြင်း - ဆက်ဆံရေးပြေပျောက်ရန် အချိန်ယူရမယ်ဆိုတာ လက်ခံပါ။ လူတစ်ဦးစီနှင့် ပုံမှန်တွေ့ဆုံ၍ အချိန်ကြာလာသည်နှင့်အမျှ အဖွဲ့ကို ပြန်လည်ပေါင်းစည်း နိုင်စေရန် အထောက်အကူဖြစ်စေမည့် အကြံပြုချက်များကို ပြုလုပ်ပါ။

## အောက်ဖော်ပြပါ ဥပမာအခြေအနေများအတွက် သင့်၏ ခေါင်းဆောင်မှုပုံစံသည် မည်သို့ဖြစ်မည်နည်း။

- “သင်ဟာ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တစ်ဦးပါ။ ဟိုးအရင်ကတည်းက တစ်စုံတစ်ယောက်သည် အံ့ဆွဲထဲမှ ခိုးယူနေသည်ကို သင် သံသယရှိပါတယ်။ သေချာသော်လည်း ဘယ်သူလဲဆိုသည်ကို သင် သိသည်ဟု ထင်ပါတယ်။”
  
- “သင်ဟာ မန်နေဂျာတစ်ယောက်ပါ။ အဖွဲ့သားတစ်ဦးက ၎င်းတို့၏ စိတ်ကူးများကို ဘယ်သောအခါမှ အလေးအနက်မထားသောကြောင့် ထွက်ခွာရန် စိတ်ကူးထားကြောင်း ပြောကြားခဲ့ပါတယ်။ သူတို့ကို သင်တန်ဖိုးထားပြီး သူတို့ကို မသွားစေချင်ပါဘူး။”





## ခေါင်းဆောင်နိုင်မှု ဆန်းစစ်အကဲဖြတ်ခြင်း

- မည်သည့် သင်ယူမှုလုပ်ငန်းများကို ပြီးမြောက်ခဲ့ပါသနည်း။
- ခေါင်းဆောင်နိုင်မှုနှင့်ပတ်သက်၍ သင့်၏ကိုယ်ပိုင်အကြံပြုချက်အတိုင်း သင် လုပ်ဆောင်ပါသလား။ အဘယ်ကြောင့်နည်း။
- ယခု သင် ခေါင်းဆောင်မှုဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုများကို ပိုမိုကောင်းမွန်စွာ လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသလား။ အဘယ်ကြောင့်နည်း။
- ခေါင်းဆောင်နိုင်မှုနှင့်ပတ်သက်၍ မည်သည့် ကျွမ်းကျင်မှုအသစ်များကို သင် နားလည်လေ့လာခဲ့ပြီး နောင်တွင် ကျင့်သုံး၍ ပိုမိုတိုးတက်စေမည်နည်း။



## ဆက်လက်လုပ်ဆောင်မှု

၁) သင့်၏ ခေါင်းဆောင်မှုဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုကို မည်သို့ ဆက်လက်တိုးတက်အောင် လုပ်ဆောင်မည်နည်း။

ကျွန်ုပ်သည် ကျွန်ုပ်၏ ခေါင်းဆောင်မှုဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုကို ဆက်လက် တိုးတက်အောင် အောက်ပါတို့ကို လုပ်ဆောင်သွားပါမည်။

- .....
- .....
- .....

၂) သင်သည် အလုပ် သို့မဟုတ် သင်တန်းတစ်ခုအတွက် လျှောက်ထားသောအခါ ၎င်းတို့သည် ခေါင်းဆောင်နိုင်မှုနှင့်ပတ်သက်၍ သင့်တွင် အဘယ်အတွေ့အကြုံရှိသည်ကို သိချင်ကြပါသည်။ လျှောက်လွှာတွင် ခေါင်းဆောင်နိုင်မှုနှင့်ပတ်သက်၍ မည်သည့်ဥပမာများကို သင် ပေးနိုင်ပါသနည်း။

၃) သင့်၏ လျှောက်လွှာကို သဘောကျ၍ အင်တာဗျူးဖိတ်ပါသည်။ အင်တာဗျူးတွင် ခေါင်းဆောင်နိုင်မှုနှင့်ပတ်သက်၍ ပတ်သက်၍ နောက်ထပ် မည်သည့် ဥပမာ များကို သင် ပေးနိုင်ပါသနည်း။

## အခန်း (၄) - အစီအစဉ်ရေးဆွဲခြင်းနှင့် အကောင်အထည်ဖော်ခြင်း



ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်ကို ချမှတ်ခြင်း



အစီအစဉ်ရေးဆွဲခြင်း



ဦးစားပေးသတ်မှတ်ခြင်းနှင့် အချိန်စီမံခန့်ခွဲခြင်း



အသိုင်းအဝိုင်း၊ ရပ်ရွာအဖွဲ့အစည်း



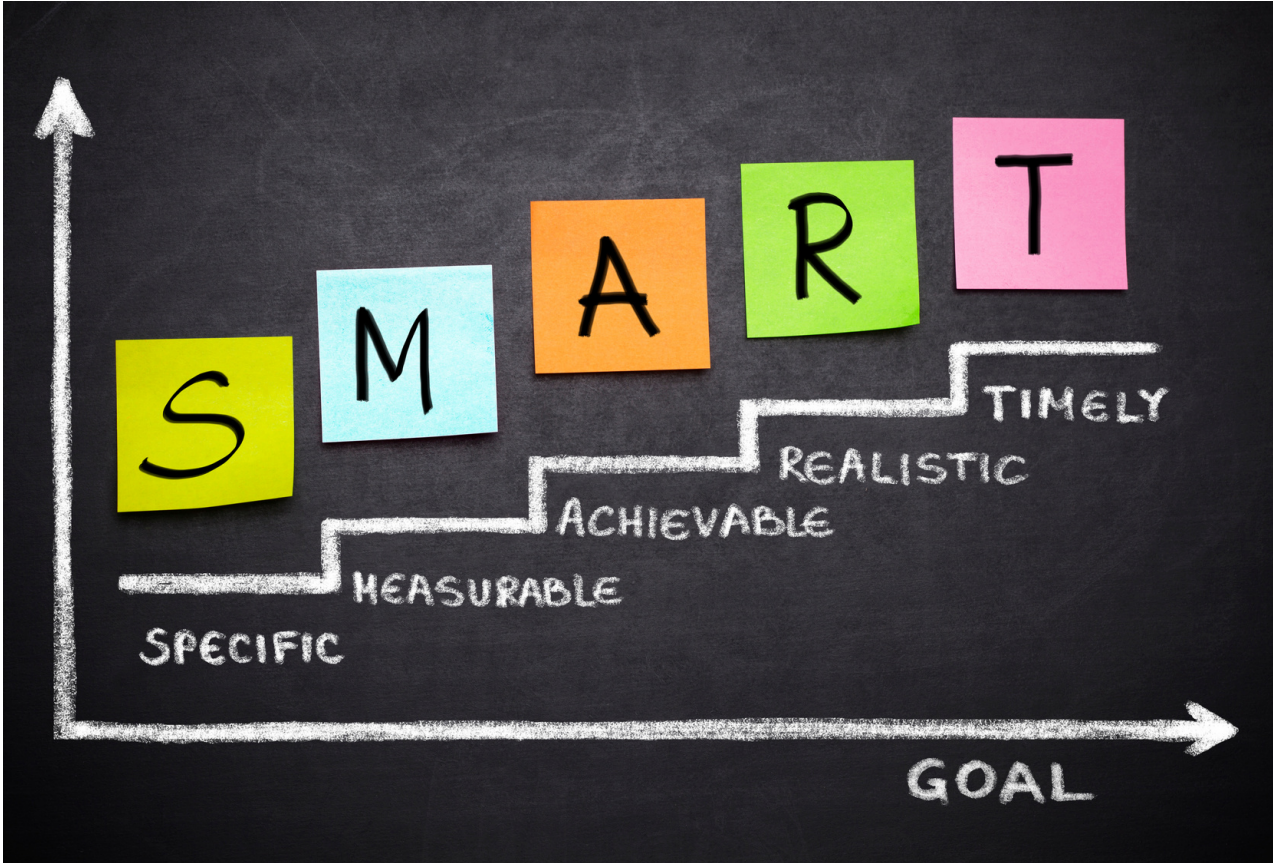
- နောင်လာမည့် (၃) နှစ်အတွင်း သင် အောင်မြင်အောင်လုပ်ဆောင်ချင်သော အရာတစ်ခု (သို့မဟုတ်) ရည်မှန်းချက် ပန်းတိုင်တစ်ခုမှာ အဘယ့်နည်း။
- သင် အရွယ်ရောက်သူတစ်ယောက်ဖြစ်လာသောအခါ အောင်မြင်အောင်လုပ်ချင်သော အရာတစ်ခု (သို့မဟုတ်) ရည်မှန်းချက် ပန်းတိုင်တစ်ခုမှာ အဘယ့်နည်း။





- Specific တိကျမှုရှိခြင်း
- Measurable တိုင်းတာလို့ရခြင်း
- Attainable/Achievable အောင်မြင်နိုင်မှုရှိခြင်း
- Relevant/Realisticသင့်တော်ခြင်း/လက်တွေ့ဆန်ခြင်း
- Timebound အချိန်သတ်မှတ်ထားခြင်း

တိကျမှုရှိခြင်း	ကျွန်ုပ်၏အင်္ဂလိပ်အရေးအသားစွမ်းရည်ကို မြှင့်တင်ရန်	အင်တာနက်ကျွမ်းကျင်သူ တစ်ယောက်ဖြစ်ရန်
တိုင်းတာလို့ရခြင်း	အင်္ဂလိပ်စာစာမေးပွဲတွင် နောက်ထပ် ၁၀ မှတ် ထပ်တိုးရန်	တစ်ပတ်လျှင် နှစ်ကြိမ် ကွန်ပျူတာသင်ခန်းစာ တတ်ရန်
အောင်မြင်နိုင်မှုရှိခြင်း	ထို့ကြောင့် နိုင်ငံခြားကို ခရီး ထွက်လို့ရသည်။	ထို့ကြောင့် ဆိုရှယ်မီဒီယာ ကျွမ်းကျင်သူ အဖြစ် အလုပ်ရနိုင်ပါသည်။
သင့်တော်ခြင်း/ လက်တွေ့ဆန်ခြင်း	တခြားဘာသာစကားပြော ရသည်ကို ကြိုက်သည်။	ကွန်ပျူတာသုံးရသည်ကို ကြိုက်သည်။
အချိန်သတ်မှတ်ထားခြင်း	ဒီသင်တန်းပြီးလျှင်	နောက်နှစ်တွင်



အောက်ဖော်ပြပါ ဥပမာများကို ဖတ်၍ SMART ဖြစ်သော ရည်မှန်းချက် ပန်းတိုင်များကို ရွေးပါ။ ဘာကြောင့် SMART ဖြစ်နေသည်ကို စဉ်းစားပါ။

- ၁) (က) ကျွန်ုပ် တက္ကသိုလ်တစ်ခုတွင် ကျောင်းတက်ချင်သည်။
- (ခ) ကျွန်ုပ် အသက် ၂၂ နှစ်တွင် City University တွင် စိုက်ပျိုးရေးပညာကို အနည်းဆုံး နှစ်နှစ်လေ့လာပါမည်။
- ၂) (က) လစာကောင်းသော အလုပ်လိုချင်သည်။
- (ခ) နောက်နှစ် ဒီဇင်ဘာလတွင် မြို့ထဲမှ စက်ရုံတစ်ရုံတွင် အနည်းဆုံး တစ်နာရီ ဒေါ်လာ ၃၀ ရသောအလုပ်တစ်ခု ကျွန်တော် ခန့်အပ်ခံရမည်။

## အောက်ဖော်ပြပါ ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်များကို SMART ဖြစ်အောင် ပြင်ပေးပါ။

- ၁) ပိုကောင်းတဲ့အဝတ်အစားတွေ ရမည်။
- ၂) အိမ်ထောင်ပြုမည်။
- ၃) ကျွန်ုပ်၏ အိမ်မက်သည် နာမည်ကြီးပြီး သူငယ်ချင်းတွေအများကြီးရှိရန် ဖြစ်ပါသည်။
- ၄) ကျွန်ုပ်သည် နာမည်ကျော်ဘောလုံးကစားသမားတစ်ယောက်ဖြစ်ရမည်။
- ၅) အော်တိုစက်ပြင်ဆရာဖြစ်ရမည်။
- ၆) အပ်ချုပ်သမား သို့မဟုတ် ချုပ်လုပ်သူအဖြစ် လုပ်ငန်းတစ်ခု စတင်မည်။
- ၇) ကျောင်းတွင် အမှတ်ကောင်းကောင်းရရမည်။
- ၈) အရမ်းကောင်းသော စက်ဘီးအသစ်တစ်ခု လိုချင်ပါသည်။

သင့်၏ ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင် (၃) ခုကို စဉ်းစား၍ အောက်ဖော်ပြပါ ဇယား  
အကွက်အတွင်းထည့်ကြည့်ပါ။

တိကျမှုရှိခြင်း ဘာလုပ်မည်နည်း။

---

တိုင်းတာလို့ရခြင်း ဘယ်လိုတိုင်းတာလို့ရမည်နည်း။

---

အောင်မြင်နိုင်မှုရှိခြင်း ရှိ/မရှိ

လက်တွေ့ဆန်ခြင်း ရှိ/မရှိ

အချိန်သတ်မှတ်ထားခြင်း ဘယ်အချိန်မှာလဲ။

---

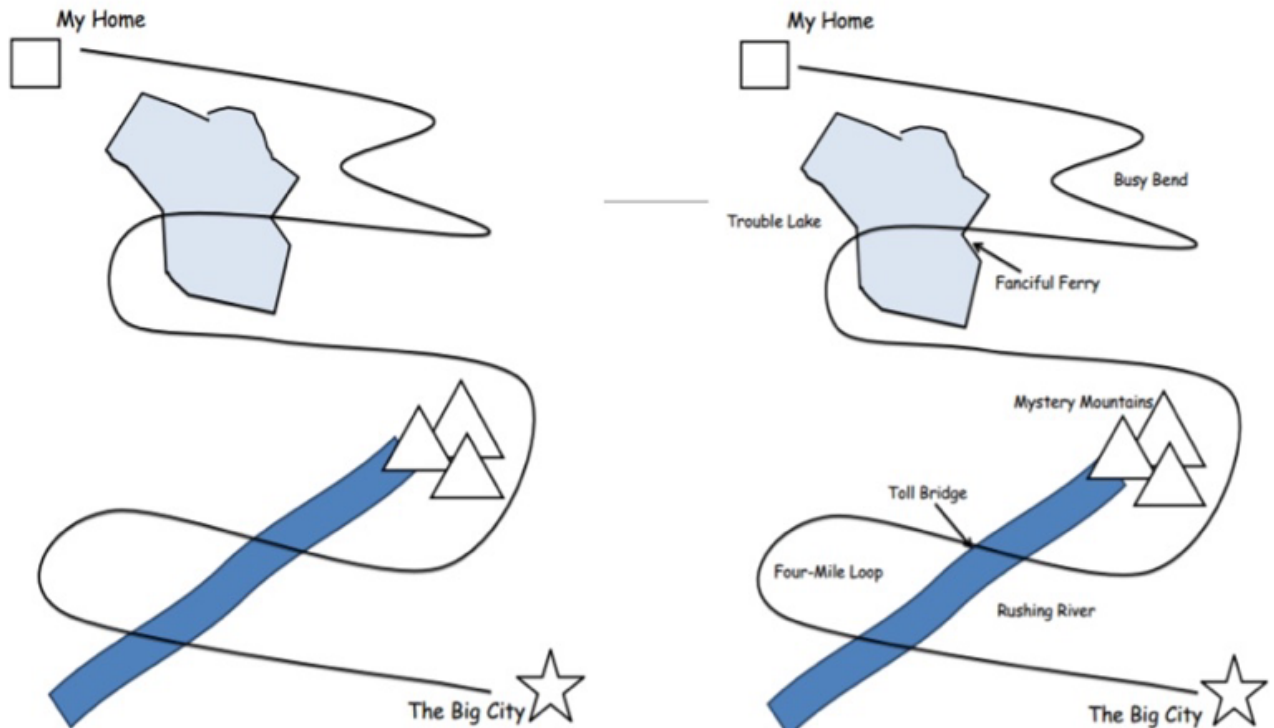




ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်ကို ချမှတ်ခြင်း

ဆန်းစစ်အကဲဖြတ်ခြင်း

- မည်သည့် သင်ယူမှုလုပ်ငန်းများကို ပြီးမြောက်ခဲ့ပါသနည်း။
- ရည်မှန်းချက် ပန်းတိုင်ချမှတ်ခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍ သင့်၏ကိုယ်ပိုင်အကြံပြုချက် အတိုင်း သင် လုပ်ဆောင်ပါသလား။ အဘယ့်ကြောင့်နည်း။
- ယခု ရည်မှန်းချက် ပန်းတိုင်ချမှတ်ခြင်းကို ပိုမိုကောင်းမွန်စွာ လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသလား။ အဘယ့်ကြောင့်နည်း။
- ရည်မှန်းချက် ပန်းတိုင်ချမှတ်ခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍ မည်သည့် ကျွမ်းကျင်မှုအသစ်များကို သင် နားလည်လေ့လာခဲ့ပြီး နောင်တွင် ကျင့်သုံး၍ ပိုမိုတိုးတက်စေမည်နည်း။



ဖော်ပြပါ ပုံနှစ်ပုံကို ယှဉ်ကြည့်၍ အောက်ဖော်ပြပါ မေးခွန်းများကို စဉ်းစားကြည့်ပါ။

- မည်သည့်လမ်းပြမြေပုံသည် သင့်ကို ယုံကြည်မှုပိုပေးနိုင်သနည်း။
- မည်သည့်လမ်းပြမြေပုံသည် သင့်ကို ပိုပြင်ဆင်ရန် အကူညီပေးနိုင်ပါသနည်း။
- သင်လိုအပ်သော အထောက်အပံ့ပစ္စည်းများ (အစားအစာ၊ အဝတ်အစား၊ ဆေးဝါး၊ လောင်စာဆီ စသည်) နှင့် ၎င်းတို့သည် မည်မျှကုန်ကျနိုင်သည်ကို ဆုံးဖြတ်ရန် မည်သည့်မြေပုံက ကူညီပေးမည်နည်း။
- ပထမပုံကို မည်သည့်အချိန်တွင် ပိုသုံးနိုင်ပါသနည်း။

- သင် မျှော်မှန်းထားသော ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်တစ်ခုကို ရွေးချယ်ပါ။
- (စဉ်းစားတွေးခေါ်မှုပိုင်းဆိုင်ရာ၊ ခံစားမှုပိုင်းဆိုင်ရာ၊ လူမှုရေးပိုင်းဆိုင်ရာ၊ ခန္ဓာကိုယ်ပိုင်းဆိုင်ရာ သို့မဟုတ် ဘာသာရေးဆိုင်ရာ တစ်ခုခုဖြစ်နိုင်ပါသည်။)
- သို့သော် လာမည့် တစ်နှစ် (သို့) နှစ်နှစ်အတွင်း မျှော်မှန်းထားသော ပန်းတိုင် ဖြစ်ရပါမည်။
- သင်ခန်းစာအစတွင် ပုံနှင့်ဆင်တူသောမြေပုံတစ်ခုပြုလုပ်ပါ။ သင်၏အနာဂတ် ခရီးပန်းတိုင်အတွက် သင့်ကိုယ်ပိုင်လမ်းကြောင်းကို ကြိုတွေ့နိုင်သော အတားအဆီး များနှင့်တကွ ဖန်တီးနိုင်ပါသည်။ အရေးကြီးသည်မှာ သင့်ပန်းတိုင်ကို ရောက်ရှိရန် စိန်ခေါ်မှုများနှင့် အခွင့်အလမ်းများကို ဖော်ထုတ်နိုင်ရန် ဖြစ်ပါသည်။





သင်ဖန်တီးထားသော မြေပုံကိုကြည့်၍ နောက်လေးလအတွက် တိကျသောပန်းတိုင် တစ်ခု အကြောင်း စဉ်းစားပါ။ ဤသည်မှာ သင်တကယ်အောင်မြင်ချင်သောအရာဖြစ်ပြီး အချိန်တို အတွင်းမှာ ပြီးမြောက်နိုင်သောအရာ ဖြစ်ရပါမည်။ ပြီးလျှင် လေးလအတွင်း ထိုရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်ကို အောင်မြင်ရန် လုပ်ဆောင်ရမည်များကို စဉ်းစားပါ။ ဥပမာ အားဖြင့် သင်ဘာတွေ သင်ယူနိုင်ပါသလဲ၊ ဘယ်လိုအရည်အချင်းတွေ လိုအပ်ပါသလဲ၊ ဘယ်သူက သင့်ကို ကူညီပေးနိုင်ပါမလဲဆိုသည်ကို စဉ်းစားပါ။

မိမိ၏ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်	
ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်ရောက်ရှိရန် ကူညီပေးမည့် မိမိတွင် ပိုင်ဆိုင်ထားသော အရည်အချင်းများ	
ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်ရောက်ရှိရန် လိုအပ်သော အရည်အချင်းများ	
ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်ရောက်ရှိရန် လိုအပ်သော အရည်အချင်းများ ရရှိရန် လုပ်ဆောင်ရမည့် နည်းလမ်းများ	
ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင် ရောက်ရှိကြောင်း မည်သို့ သိရှိနိုင်မည်နည်း။	



အောက်တွင်ဖော်ပြထားသော ဇယားကွက်ကို ပြည့်စုံစွာ ဖြည့်သွင်းပေးပါ။

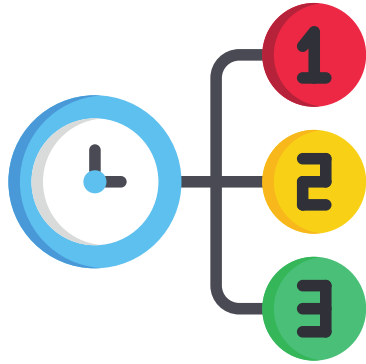
<p>၁) မိမိ၏ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်</p>	<p>၂) မိမိ၏ ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်သည် <b>SMART</b> ဖြစ်ပါသလား။          တိကျမှုရှိခြင်း          ဘာလုပ်မည်နည်း။          တိုင်းတာလို့ရခြင်း          (ဘယ်လိုတိုင်းတာလို့ ရမည်နည်း။ )          အောင်မြင်နိုင်မှုရှိခြင်း ရှိ/မရှိ          လက်တွေ့ဆန်ခြင်း ရှိ/မရှိ          အချိန်သတ်မှတ်ထားခြင်း          (ဘယ်အချိန်မှာလဲ။)</p>
<p>၃) မိမိ၏ အရည်အချင်းများ (မိမိသိရှိထားသော အရာများနှင့် ကျွမ်းကျင်မှုများ)</p>	<p>၄) မိမိ၏ လိုအပ်ချက်များ (သင်ယူရမည့် အရာများနှင့် လေ့ကျင့်ရမည့် ကျွမ်းကျင်မှုများ)</p>
<p>၅) လုပ်ဆောင်ရန် အဆင့်များ (သင်ယူရန်နှင့် လေ့ကျင့်ရန် နည်းလမ်းများ)</p>	<p>၆) ကူညီပေးနိုင်သူများ</p>
<p>၇) မိမိ၏ ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်ကို ရောက်ရှိခဲ့ပါသလား။ (မည်သို့သိရှိနိုင်ပါသနည်း။)</p>	



အစီအစဉ်ရေးဆွဲခြင်း

ဆန်းစစ်အကဲဖြတ်ခြင်း

- မည်သည့် သင်ယူမှုလုပ်ငန်းများကို ပြီးမြောက်ခဲ့ပါသနည်း။
- အစီအစဉ်ရေးဆွဲခြင်းဆိုင်ရာနှင့် ပတ်သတ်၍ သင့်၏ကိုယ်ပိုင်အကြံပြုချက်အတိုင်း သင် လုပ်ဆောင်ပါသလား။ အဘယ့်ကြောင့်နည်း။
- ယခု သင်သည် အစီအစဉ်ရေးဆွဲခြင်းကို ပိုမိုကောင်းမွန်စွာ စီမံခန့်ခွဲနိုင်ပါသလား။ အဘယ့်ကြောင့်နည်း။
- အစီအစဉ်ရေးဆွဲခြင်းနှင့်ပတ်သတ်၍ မည်သည့် ကျွမ်းကျင်မှုအသစ်များကို သင် နားလည် လေ့လာခဲ့ပြီး နောင်တွင် ကျင့်သုံး၍ ပိုမိုတိုးတက်စေမည်နည်း။



- တချို့အရာများကို ပိုလုပ်ပါ။
- တချို့အရာများကို လျော့လုပ်ပါ။
- မိမိရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်များအတွက် သက်ရောက်သောအရာများကို ပုံမှန်လုပ်ပါ။
- လုပ်ဆောင်ရမည့်အရာများကို မည်သည့်အချိန်တွင် မည်သည်ကိုလုပ်ဆောင်ရမည်ကို (မိမိ၏ လုပ်ကိုင်နိုင်မှုအတိုင်းအတာအလိုက်) ရွေးချယ်ဆောင်ရွက်ပါ။

လိုအပ်သော လုပ်ဆောင်မှုများ	လုပ်ရမည့် လုပ်ဆောင်မှုများ	နှစ်သက်သော လုပ်ဆောင်မှုများ
<p>မိမိ၏ မျှော်မှန်းချက်ပန်းတိုင်၊ အနာဂတ် အတွက် လုပ်ဆောင်ချက်များ သို့မဟုတ် မိမိ၏အိပ်မက်ကို အကောင်အထည်ခြင်းများ (ကျောင်းတွင် စာမေးပွဲဖြေဆိုခြင်း၊ ကျွမ်းကျင်မှုတစ်ခုကို သင်ယူခြင်း)</p>	<p>တာဝန်ရှိသည်များ၊ မဖြစ်မနေ လုပ်ရမည့် လုပ်ဆောင်မှုများ (ဥပမာ ထမင်းစားခြင်း၊ အငယ်လေးကို ထိန်းပေးရခြင်း)</p>	<p>မိမိ နှစ်သက်သော လုပ်ဆောင်မှုများ (ဥပမာ သူငယ်ချင်းများနှင့် တွေ့ခြင်း၊ တစ်ရေးတစ်မော အိပ်ခြင်း၊ ဂိမ်းကစားခြင်း)</p>

သင် စဉ်းစားခဲ့သော သင်နေ့စဉ်လုပ်နေသောအရာများကို ပြန်လည်ဆန်းစစ်၍ ဖော်ပြပါ ဇယားကွက်တွင် သင့်တော်ရာနေရာတွင် ဖြည့်ပေးပါ။

<p>လိုအပ်သော လုပ်ဆောင်မှုများ</p>	<p>လုပ်ရမည့် လုပ်ဆောင်မှုများ</p>	<p>နှစ်သက်သော လုပ်ဆောင်မှုများ</p>

- သင်နေ့စဉ်လုပ်ဆောင်သော အရာများသည် မည့်သည့် အကွက်အောက်တွင် အများဆုံးနှင့် အနည်းဆုံး ဖြစ်ပါသနည်း။ အဘယ်ကြောင့်နည်း။
- ထိုဇယားကွက် ခေါင်းစဉ်သုံးခုမှ မည့်သည့် လုပ်ဆောင်မှုကို သင် ပိုလုပ်ချင်ပါသလဲ။
- သင့်၏ လိုအပ်သော လုပ်ဆောင်မှုများနှင့် လုပ်ရမည့် လုပ်ဆောင်မှုများ များလုပ်ဆောင်ရန် အတားအဆီး အနှောင့်အယှက်များမှာ အဘယ်နည်း။
- မည့်သည့်လုပ်ဆောင်မှုများသည် အချိန်ဖြုန်းသည်ဟု သင် ယူဆနိုင်ပါသနည်း။



## ဦးစားပေးသတ်မှတ်ခြင်းနှင့် အချိန်စီမံခန့်ခွဲခြင်း ဆန်းစစ်အကဲဖြတ်ခြင်း

- မည်သည့် သင်ယူမှုလုပ်ငန်းများကို ပြီးမြောက်ခဲ့ပါသနည်း။
- ဦးစားပေးသတ်မှတ်ခြင်းနှင့် အချိန်စီမံခန့်ခွဲခြင်းပတ်သက်၍ သင့်၏ကိုယ်ပိုင်အကြံပြုချက်အတိုင်း သင် လုပ်ဆောင်ပါသလား။ အဘယ်ကြောင့်နည်း။
- ယခု သင် ဦးစားပေးသတ်မှတ်ခြင်းနှင့် အချိန်စီမံခန့်ခွဲခြင်းကို ပိုမိုကောင်းမွန်စွာ လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသလား။ အဘယ်ကြောင့်နည်း။
- ဦးစားပေးသတ်မှတ်ခြင်းနှင့် အချိန်စီမံခန့်ခွဲခြင်း နှင့်ပတ်သက်၍ မည်သည့် ကျွမ်းကျင်မှုအသစ်များကို သင် နားလည်လေ့လာခဲ့ပြီး နောင်တွင် ကျင့်သုံး၍ ပိုမိုတိုးတက်စေမည်နည်း။



## ဆက်လက်လုပ်ဆောင်မှု

၁) သင့်၏ ဦးစားပေးသတ်မှတ်ခြင်းနှင့် အချိန်စီမံခန့်ခွဲခြင်းကို မည်သို့ ဆက်လက်တိုးတက်အောင် လုပ်ဆောင်မည်နည်း။  
ကျွန်ုပ်သည် ကျွန်ုပ်၏ ဦးစားပေးသတ်မှတ်ခြင်းနှင့် အချိန်စီမံခန့်ခွဲခြင်းကို ဆက်လက် တိုးတက်အောင် အောက်ပါတို့ကိုလုပ်ဆောင်သွားပါမည်။

- .....
- .....
- .....

၂) သင်သည် အလုပ် သို့မဟုတ် သင်တန်းတစ်ခုအတွက် လျှောက်ထားသောအခါ ၎င်းတို့သည် အချိန်စီမံခန့်ခွဲနိုင်မှုနှင့်ပတ်သက်၍ သင့်တွင် အဘယ်အတွေ့အကြုံရှိသည်ကို သိချင်ကြပါသည်။  
လျှောက်လွှာတွင် အချိန်စီမံခန့်ခွဲနိုင်မှုနှင့်ပတ်သက်၍ မည်သည့်ဥပမာများကို သင် ပေးနိုင်ပါသနည်း။

၃) သင့်၏ လျှောက်လွှာကို သဘောကျ၍ အင်တာဗျူးဖိတ်ပါသည်။ အင်တာဗျူးတွင် အချိန်စီမံခန့်ခွဲနိုင်မှုနှင့်ပတ်သက်၍ ပတ်သက်၍ နောက်ထပ် မည်သည့် ဥပမာ များကို သင် ပေးနိုင်ပါသနည်း။

## မိမိ ရပ်ရွာပတ်ဝန်းကျင်ပုံစံငယ်တစ်ခု ပုံဆွဲပါ။

- သင့်ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ အထင်ကရနေရာများမှာ အဘယ်နည်း။
- သင့်၏အိမ်၊ တက်ခဲ့သောကျောင်းနှင့် အလုပ်နေရာများမှာ အဘယ်နည်း။
- အများအသုံးပြုသောနေရာများမှာ အဘယ်နည်း။
- သင် နှင့် သင့်သူငယ်ချင်းများ၊ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များနှင့် မိသားစုဝင်များ အတူတကွ ဆုံစည်းသော သီးသန့်နေရာများ ရှိပါသလား။ မည်သည့် လုပ်ဆောင်မှုများ လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသနည်း။
- သင် ဆွဲထားသော ပုံတွင် အကြိုက်ဆုံးနေရာနှင့် မနှစ်သက်ဆုံးနေရာများမှာ အဘယ်နည်း။
- သင် အမြဲတမ်း ရှိစေချင်သော မပြောင်းလဲစေချင်သော နေရာများမှာ အဘယ်နည်း။



## ရပ်ရွာအဖွဲ့အစည်းရှိအခက်အခဲများ



ရပ်ရွာအဖွဲ့ဝင်များ နေ့စဉ်ဘဝ၊ လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းတွင် အခက်အခဲဖြစ်စေသော အရာများ၊ အချင်းချင်းဆက်စပ်မှုနှင့် အသိုင်းအဝိုင်းပြင်ပအခြားသူများနှင့် ဆက်ဆံရာတွင် ခက်ခဲစေမည့်အရာများကို စာရင်းပြုစုပါ။ အခက်အခဲ၊ ပြဿနာတစ်ခုကို ရွေးချယ်၍ ဖြေရှင်းရန် SMART ရည်မှန်းချက်များချမှတ်ပါ။ လုပ်ဆောင်မည့်နည်းလမ်းများကို အကောင်အထည်ဖော်ရန် အစီအစဉ်ဆွဲပါ။

- သင့်အသိုင်းအဝိုင်းတွင် အခက်အခဲဖြစ်စေသော ပြဿနာများမှာ အဘယ်နည်း။
- ထိုပြဿနာများသည် မည်သူများအပေါ် သက်ရောက်မှုရှိပါသနည်း။ မိန်းကလေးများ၊ ယောက်ျားလေးများ၊ အမျိုးသမီးများ၊ အမျိုးသားများ၊ သက်ကြီးရွယ်အိုများ သို့မဟုတ် သီးခြား လိုအပ်ချက်ရှိသူများ
- အခက်အခဲဆုံး ပြဿနာ (များ)မှာ အဘယ်နည်း။ အဘယ်ကြောင့်နည်း။
- ထိုပြဿနာများ၏ အဓိက အရင်းမြစ် ဖြစ်ရသည့် အကြောင်းရင်းများမှာ အဘယ်နည်း။
- သင့်အသိုင်းအဝိုင်းတွင် ပြဿနာများပေါ်လာသောအခါ လူအများ မည်သို့ တုံ့ပြန်ကြပါသနည်း။ ဘယ်သူတို့နှင့် တိုင်ပင်ကြပါသနည်း။
- ထိုပြဿနာတွေကို ဖြေရှင်းရန် လုပ်ဆောင်ချက်တွေ ရှိပါသလား။
- ထိုပြဿနာများကို ဖြေရှင်းနိုင်မယ်လို့ ထင်ပါသလား။ ဆွေးနွေးထားသော ဖြေရှင်းချက်များမှာ အဘယ်နည်း။ မည်သို့လုပ်ဆောင်မည်နည်း။ မည်သူက ဦးဆောင်မည်နည်း။

## ပါဝင်သူ သင်ယူမှုပန်းတိုင်များ

သင်တန်းအစတွင် ချမှတ်ခဲ့သော သင်တန်းပြီးဆုံးပါက တတ်မြောက်ရန်  
မျှော်မှန်းထားမှုများအား ပြန်လည်ဆန်းစစ်ခြင်း





## SOFT SKILLS FOR YOUTH DEVELOPMENT

### သင်ယူမှုခရီးစဉ်ကိုပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း

- သင်အကြိုက်ဆုံး သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်မှာ အဘယ်နည်း။ အဘယ်ကြောင့်နည်း။
- မည်သည့်ကျွမ်းကျင်မှုကို လေ့ကျင့်ရသည်ကို သင် အကြိုက်ဆုံး ဖြစ်ပါသနည်း။
- သင် ယခင်က မလုပ်ဆောင်နိုင်ဘဲ အခုမှ လုပ်ဆောင်နိုင်သော အရာ (၃) ခုကိုဖော်ပြပါ။
- သင်ခန်းစာလုပ်ဆောင်မှုများလုပ်ဆောင်နေစဉ်တွင် မိမိကိုယ်ကို ဂုဏ်အယူရဆုံးအချိန်မှာ အဘယ်နည်း။
- သင့်၏ အခက်ခဲဆုံး လေ့လာသင်ယူခဲ့မှုမှာ အဘယ်နည်း။ (ဆိုလိုသည်မှာ သင်ယူမှုအစပိုင်းတွင် ရုန်းကန်ခဲ့ရသော်လည်း အောင်မြင်စွာသင်ယူနိုင်ခဲ့သည့် အရာများ)

